سيكولوچية العدوانية وترويضها

منحى علاجي معرفي جديد

تأليف

د . عصام عبد اللطيف العقاد

جامعة جنوب الوادى - كلية الآداب - سوهاج

قسم علم النفس



الـكـتـاب : سيكولوچية العدوانية وترويضها

المؤلـف : د / عصام عبد اللطيف العقاد

رقم الإيداع : ٣٠٥٥

تاريخ النشر : ٢٠٠١

الترقيم الدولى : I.S.B.N. 977-215-558-3

حقوق الطبع والنشر والاقتباس محفوظة للناشر ولا يسمح بإعادة نشر هذا العمل كاملا أو أى قسم من أقسامه ، بأى شكل من أشكال النشر إلا بإذن كتابى من الناشر

الـنـاشـر : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع
شركة ذات مسئولية محدودة

الإدارة والمطابع : ١٢ شارع نوبار لاظوغلى (القاهرة)

ت : ٧٩٤٢٠٧٩ فاكس ٧٩٥٤٣٢٤

الـتـوزيـع : دار غريب ٣،١ شارع كامل صدقى الفجالة – القاهرة

ت ٥٩٠٢١٠٧ – ٥٩١٧٩٥٩

إدارة التسويق والمعرض الدائم : ١٢٨ شارع مصطفى النحاس مدينة نصر – الدور الأول

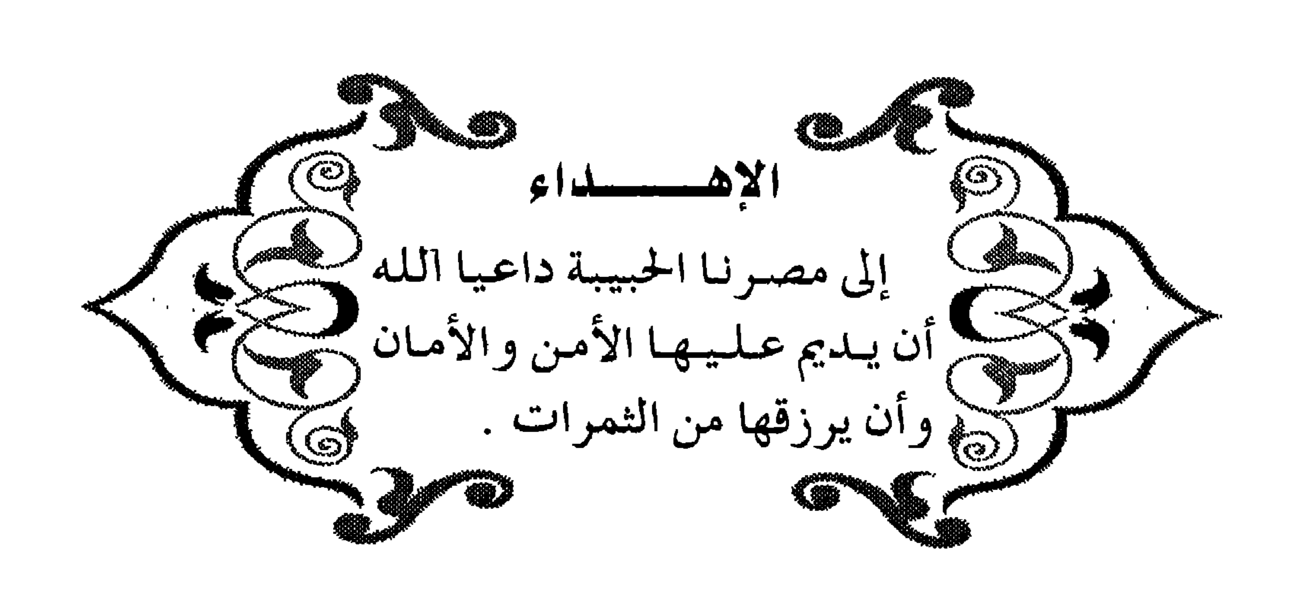
ت ٢٧٣٨١٤٢ – ٢٧٣٨١٤٣

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿إِنَّهُۥ مَن يَأْتِ رَبَّهُۥ مُجْرِمًا فَإِنَّ لَهُۥ جَهَنَّمَ لَا يَمُوتُ فِيهَا وَلَا يَحْيَىٰ * وَمَن يَأْتِهِۦ مُؤْمِنًا قَدْ عَمِلَ ٱلصَّـٰلِحَـٰتِ فَأُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلدَّرَجَـٰتُ ٱلْعُلَىٰ * جَنَّـٰتُ عَدْنٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَـٰرُ خَـٰلِدِينَ فِيهَا وَذَٰلِكَ جَزَآءُ مَن تَزَكَّىٰ﴾

صدق الله العظيم

[سورة طه : الآية ٧٤ : ٧٦]


الإهــــداء
إلى مصرنا الحبيبة داعيا الله
أن يديم عليها الأمن والأمان
وأن يرزقها من الثمرات .

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الكتاب الذى بين يدى القارئ يجيب عن تساؤل هو : لماذا يسلك بعض الأشخاص بطريقة عدوانية ويمارسون أعمالا إجرامية وإرهابية .. تفتقد إلى الكثير من العقلانية ؟

أى منطق يحكم هؤلاء البشر ؟ أى تفكير يدور داخل أذهانهم ؟ وخصوصًا أن تلك الأعمال ليس لها ما يبررها سوى الرغبة فى التدمير الذى يؤدى إلى إحداث خلل فى بنية المجتمع وطبيعة العلاقات بين فئاته المختلفة .

ومن هنا كان الدافع وراء الشعور بأهمية موضوعات الكتاب . فكانت تلك المحاولة المتواضعة للبحث عما يدور داخل أدمغة هؤلاء البشر ومعرفة الأسباب الكامنة وراء هذه الظواهر المرضية ، فعكفت على قراءة معظم النظريات المفسرة للعدوان فوجدت ضالتى واهتديت إلى تفسير قد يضيف جديدًا فى تفسير هذه السلوكيات العدوانية حيث تأكيد وجهة النظر المعرفية عن وجود أدلة قوية تثبت أن وراء كل تصرف انفعالى بالغضب أو العدوان بناءً أو نمطا من التصورات والمعتقدات الخاطئة التى يتبناها الفرد عن الحياة ومشكلاتها وأن التصرفات الانفعالية تتغير بتغير هذه التصورات والمعتقدات .

ومن هنا بدأت فكرة البحث عن تلك العمليات المعرفية المسئولة عن الغضب والعدوان . والمعروف أن السلوك العدوانى قبل أن يُصبح سلوكًا ، تسبقه عمليات معرفية من معتقدات ، وأفكار وتصورات وتخيلات.. والإنسان طوال رحلته فى الحياة لا يتوقف لحظة واحدة عن التصور والتفكير ، ويعكف العلماء الآن فى فرنسا وإنجلترا والولايات المتحدة الأمريكية على دراسة إمكانية تصوير الأفكار التى تدور داخل العقل البشرى وتسجيلها . فكان هذا هو الهدف الأول من الكتاب ، وهو معرفة مدى انتشار هذه الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المحرضة والمدعمة للسلوك العدوانى بين بعض الفئات من المجتمع.

أما الهدف الثانى فقد تمثل فى كيفية دحض وتفنيد هذه الأفكار وترويضها والسيطرة عليها وتحويلها إلى أفكار عقلانية منطقية تحقق للإنسان مزيدا من السعادة والصحة النفسية بدلاً من تدمير الذات والآخر .

فسلوك الأطفال والمراهقين غير الاجتماعى يمثل تحدياً كبيراً له دلالته من قبل المعالجين النفسيين ؛ حيث إن معدلات انتشار السلوكيات العدوانية والأعمال الإجرامية معدلات مرتفعة ، وإن هذه الاضطرابات السلوكية فى الطفولة تنذر بمشاكل فى سن الرشد تودى إلى صعوبات كبيرة فى التكيف الاجتماعى. وعلاوة على ذلك وجد أن الأطفال الذين يظهرون الغضب وأنماط السلوك العدوانى محتمل كبالغين أن يظهروا العدوان بصورة أكثر تكراراً أو أكثر شدة ، ويبدو أن العدوان يصبح ثابتاً مع الزمن إذا لم يُضبط ويُعالج.

لذا أخذ الاهتمام بضبط العدوان شكلاً جدياً من قبل علماء علم النفس الأكلينيكى فى شكل برامج تدريبية وبصفة خاصة أصحاب التوجه المعرفى ، حيث إن العمليات المعرفية المتمثلة فى العزو والتقارير الذاتية ومهارات حل المشكلات وعدم ضبط النفس وعدم التحكم والتدبر فى الأحداث ، بالإضافة إلى العيوب المعرفية والتشويه المعرفى كلها عوامل تلعب دورا جوهريا فى نمو الغضب وأحيانا ينتج عنها استجابة عدوانية .

وهذه المهارات يمكن تعليمها لأطفالنا لنوفر لم فرصًا أفضل للحياة ، فهناك ضرورة أخلاقية ملحة . فنحن نمر اليوم بأوقات تبدو فيها بنية المجتمع وقد أخذت فى التفكك بصورة متسارعة .كما تفسد الأنانية والعنف والخواء الروحى السواء الأخلاقى لحياتنا المجتمعية . وهنا يتوقف مسوغ القول بأهمية الذكاء العاطفى (*) على الصلة بين الإحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية الفطرية . إن هناك شواهد متزايدة اليوم على أن المواقف الأخلاقية الأساسية فى الحياة إنما تنبع من قدرات الإنسان العاطفية الأساسية . ذلك أن الإنفعال بالنسبة للإنسان هو «واسطة» العاطفة ، وبذرة كل انفعال هى شعور يتفجر داخل الإنسان للتعبير عن نفسه فى فعل ما .. وهؤلاء الذين يكونون أسرى الانفعال – أى المفتقرون للقدرة

(*) الذكاء العاطفى The emotional intelligence يشمل ضبط النفس والحماس والمثابرة والقدرة على حفز النفس

على ضبط النفس - إنما يعانون من عجز أخلاقى : فالقدرة على السيطرة على الإنفعال هى أساس الإرادة وأساس الشخصية ، وعلى هذا النحو نفسه فإن أساس مشاعر الإيثار إنما تكمن فى التعاطف الوجدانى مع الآخرين ، أى فى القدرة على قراءة عواطفهم .

أما العجز عن الإحساس باحتياج الأخر أو بشعوره بالإحباط فمعناه عدم الاكتراث، وإذا كان هناك موقفان أخلاقيان يستلزمهما عصرنا فهما على وجه التحديد ضبط؟النفس والرأفة.

لذا فالاتجاه نحو الإقلال من المشاعر العدوانية ومحاولة استخدام طرق أفضل لحل المشكلات والصراعات والخلافات اليومية مع الآخرين يقومان بدور فعال فى التغلب على النتائج السلبية التى يمكن أن ترتبط بالضغوط ، وأصبح من المعروف أنه كلما استطاع الشخص ضبط عدوانه وعدائه للآخرين قلت تصرفاته الانفعالية التى تشعل الأمور أكثر، وقل عداء الآخرين له ، فضلا عما يتركه ذلك من مشاعر طيبة وذات نتائج أفضل للصحة النفسية والجسمية معًا ، ومن ثم يحتاج الشخص إلى أن يدرب نفسه على عدم الانزعاج لكل كبيرة أو صغيرة ، وأن يدرب نفسه على اكتساب بعض المهارات الاجتماعية التى تمكنه من تحويل مواقف التشاحن والصراع إلى مواقف من المكسب والتبادل . ومن المؤكد أن مهارات تأكيد الذات والتدريب على الاسترخاء وتعديل الحوارات الداخلية وتعديل طرقنا فى تفسير نوايا الآخرين ومقاصدهم والبحث عن دعم الأصدقاء والمعارف جميعها تلعب دورًا مهمًّا فى الاتجاه الصحى مما يساعد الشخص على التحكم الانفعالى بطرق إيجابية .

والدليل يملى علينا الآن بأنه من غير العقل أن نشجع الأفراد بأن يكونوا عدوانيين حتى ولو بأفضل النوايا . فنحن نريد أن نُحدَّ من هذا السلوك إلى حدود العلاج النفسى فقط .

وسيجد القارئ العربى وغيره من المتخصصين فى العلوم النفسية والاجتماعية والتربوية والمهتمين بعملية الإرشاد والعلاج النفسى فى هذا الكتاب محاولة اجتهادية للتعامل مع حالات عدوانية الأطفال والمراهقين وحالات العدوان بصفة عامة فى إعادة بناء الأفكار اللاعقلانية فى علاج العديد من المشكلات النفسية . كما يشكل الكتاب الحالى ثروة من المعلومات عن تلك الحقائق التى نحتاج إليها جميعًا لكى نحيا حياتنا اليومية بانسجام وتناغم من خلال الأفكار العميقة التى تجعلنا أكثر تسامحًا مع الآخرين .

وقد تناولت فى الفصل الأول من هذا الكتاب مقدمة عن أهمية المعرفة كوسيلة لفهم الذات ، وفى الفصل الثانى المنظور المعرفى فى تفسيره للاضطرابات النفسية متناولاً الجذور التاريخية للعلاج العقلانى الانفعالى ونبذة عن العلاج النفسى والعلاج المعرفى ثم العلاج العقلانى الانفعالى وعلاقته بالمناهج العلاجية الأخرى .

ويتضمن الفصل الثالث مفهوم الغضب وتفسير ألبيرت أليس للغضب بالإضافة إلى بعض النتائج المترتبة على الغضب ، فى حين جاء الفصل الرابع عن العدوان بتعريفاته وأشكاله وأهدافه والمفاهيم ذات الصلة به كالعداء والعدوانية والغضب والتطرف وأطراف العلاقة العداونية ، ثم اضطراب الشخصية والعدوان السلبى والنظريات المفسرة للعدوان ، ثم عرض للعلاقة ما بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والعدوان . وأخيرًا التوجهات المعرفية لضبط السلوك العدوانى ثم عدوانية المراهقين وحاجاتهم للإرشاد والعلاج النفسى.

أما الفصل الخامس فتم من خلاله عرض بعض الاتجاهات المعاصرة لدراسة الغضب والعدوان . وعن كيفية ضبط الغضب والعدوان كان موضوع الفصل السادس حيث تم عرض تكنيك العلاج المعرفى فى خفض السلوك العدوانى والغضب ، ويأتى الفصل السابع والأخير ليعرض أهم نتائج الدراسة الميدانية والعلاجية التى قام بها المؤلف ، وقد حاولنا أثناء تناولنا لكل هذه الموضوعات تحقيق درجة من البساطة والوضوح تمكن القارئ من الاستفادة من هذا الكتاب مع الحفاظ على جوهر الحقائق والدلائل السيكولوجية الخاصة بموضوعنا الحالى . ودعاؤنا أن تؤدى هذه المحاولة ثمارها المرجوة .

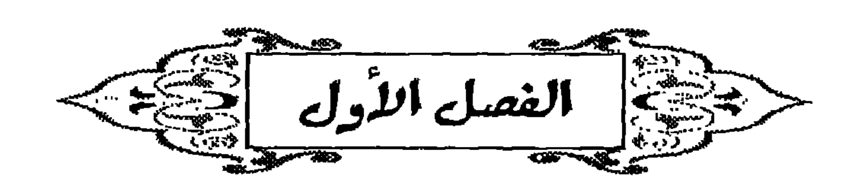
وإنى إذ أحمد الله وأشكره على عونه وتوفيقه فى إنجاز هذا الكتاب أدعوه أن يتقبل هذا العمل خالصًا لوجهه الكريم ، وأن يجعله أداة نفع لشبابنا وأن ينفع به طلاب علم النفس بكليات التربية والآداب وغيرهم ، إنه أفضل مأمول . وأرجو أن ينال هذا العمل القبول، فحسبى أننى أجتهد . فالكمال لله وحده ، والله ولى التوفيق .

المؤلف

القاهرة ٢٠٠٠ م

المحتـوى

الصفحة | الموضوع


الفصل الأول

تمهيد :

تنبه الفلاسفة اليونانيون مُنذ القدم إلى أن الطريقة التى ندرك بها الأشياء وليس الأشياء نفسها هى التى تميز سلوكنا وتصفه بالأضطراب أو السواء، وفى هذا الصدد يقول «أبيقورس» لا يضطرب الناس من الأشياء ولكن من الآراء التى لهم عنها .

ويسلم أيضا العلاج النفسى السلوكى المعرفى المعاصر بأن كثيراً من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به .

ومن هنا ابتكر المعالجون النفسيون مفاهيم وآراء مختلفة عن قيمة العوامل الذهنية والفكرية فى الاضطراب النفسى . وتتفاوت هذه المفاهيم: فهى عند «أدلر Adler»تشير إلى «أسلوب الحياة» الذى يتبناه العصابى أو الذهانى ، وعند البعض الآخر تشير إلى أساليب الاعتقاد. ويستخدم البعض الثالث مفهوم «الفلسفة الشخصية» «أما ألبيرت أليس Albert Ellis» فيستخدم مفهوم «الدفع المتعقل» . وبالرغم من الاختلافات الظاهرة فى هذه المفاهيم فإن هذه الطائفة من الباحثين والمعالجين تتفق على أن الاضطرابات النفسية أو العقلية لا يمكن عزلها عن الطريقة التى يفكر بها المريض عن نفسه وعن العالم أو اتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين .

وإن العلاج النفسى بالتالى يجب أن يركز مباشرة على تغيير هذه العمليات الذهنية قبل أن نتوقع أى تغيير حاسم فى شخصية المريض أو فى الأعراض التى دفعته لطلب العلاج . (إبراهيم، ١٩٤٤ : ٢٧٣ - ٢٧٤) (*) .

لهذا يلاحظ أن كل أشكال العلاج النفسى بما فيها العلاج السلوكى تُعلم الناس أن يفكروا وأن يشعروا وبالتالى يسلكوا بطريقة ملائمة مختلفة ، ومن ثم فإن نجاح العلاج أى

(*) سوف يتبع المؤلف كتابة الاسم الأخير للمؤلف ثم سنة النشر ثم رقم الصفحات .

نجاح الشخص فى التغيير الإيجابى يجب أن يكون مصحوباً بتحسن فى طريقة تفكيره والتغيير فيها .

ولذا أولى كثير من علماء النفس حماساً شديداً واهتماماً كبيراً بدراسة الظروف البيئية والثقافية والعوامل المعرفية ودورها فى تشكيل وصياغة السلوك الإنسانى ، فهى المجال الذى ينشأ فيه الأفراد ويؤثر تأثيرا كبيراً فى نموهم «العقلى» ، فالوليد البشرى لديه إمكانات هائلة وتلعب العوامل المعرفية دوراً مؤثراً فى تحويل هذه القوى والإمكانات إلى واقع حى وسلوك وشخصية . ذلك لأن المكونات المعرفية للفرد هى المحور الرئيسى لشخصيته، وهى التى تؤثر على مشاعره وسلوكه. «فإذا كان بمقدورنا أن نغير من معارف الفرد فإننا سنؤثر بالضرورة على مشاعره وسلوكه». (شلبى والدسوقى، ١٩٩٣ : ٩٨)

فالمعرفة هى وسيلة الإنسان لكى يفهم ذاته والعالم من حوله والتوصل إلى حقائق الأشياء ونمو العقل الإنسانى. وهى طريقة الإنسان للسيطرة على الأشياء . ويؤكد ذلك «أوجست كونت» فى قوله «إذا عرفت استطعت» ورغم أن المعرفة كما يؤكد «فرويد» هى جزء هام فى الطريق إلى الشفاء إلا أن هذه المعرفة عندما تضطرب فلا تصبح هى الشفاء بل تصبح هى المرض والشقاء. (ذيور، ١٩٨٦ : ٩٨)

كما يقرر «روبنز Ribins» أن الشفاء هو التغيير ، وأن الشفاء هو تنمية الوعى العقلانى (الطيب، ١٩٨١ : ١٢٨) وتؤكد الفلسفة الرواقية التى تُعد فلسفة للصحة النفسية والسعادة . «إننا لا نضطرب من الأشياء ولكن من آرائنا عنها» وفى ذلك يؤكد «راسل Russel» فى كتابه «الطريق إلى السعادة» أن العقيدة تحكم السلوك ، وأن التفكير فى أمور الحياة بطريقة منطقية ومتعقلة تصحبه أيضا حياة وجدانية هادئة وخالية من الاضطراب. (إبراهيم ، ١٩٨٣ : ١٥٨).

ويذهب «كارنيجى» فى كتابه «دع القلق وابدأ الحياة» أن حياتنا من صنع أفكارنا ، وأن فى وسع العقل أن يخلق وهو فى مكانه مقيم جحيماً من الجنة أو نعيماً من الجحيم. فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء . كما ذهب الفيلسوف الروائى «أبكتيوس» بأن إزالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام

الجسد، كما اتخذ «مونتان» الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية شعاراً له فى الحياة «إن المرء لا تضيره الحوادث وإنما الذى يضيره حقاً هو تقديره للحوادث». (كارنيجى، د. ت: ٢٤-٩٢)

فليس للبيئة ولا للوسط ولا لأحداث حياتنا اليومية أثر على سعادتنا إطلاقاً إلا بالقدر الذى نسمح به للصور التى فى أذهاننا عن العالم الذى يحوطنا بأن تلج فى وعينا. أى أن السعادة حالة ذهنية فى يدنا السلطة للسيطرة عليها وهذه السلطة موكولة إلى تفكيرنا. عن طريق العقل «فالعقل هو مصدر المعرفة والوسيلة الصحيحة لمعرفة الأشياء» ويعرفه «ديكارت Descates» بأنه المُعين الذى تتدفق منه المعرفة ، والتفكير العلمى وسيلة تحقيق الصفة العلمية الوظيفية للمعرفة . (حمودة ، ١٩٨٠ : ٣١) .

والجديد فى مفهوم العقل أن تحول العقل من خزان للأفكار الفطرية إلى قدرة تقوم بإضفاء الطابع التركيبى على المعرفة . وبهذا يتخذ العقل طابعاً إيجابيًا ديناميًا فعالاً غير ذلك الطابع السلبى القائم على حدس الطبائع البسيطة . (يفوت ، ١٩٨٩ : ٦٦) .

فالعقل بوضعه الخطط والأفكار وإخضاعها لمحك الخبرة والتجريب يلقى على الإنسان مسئولية تحمل نتائج أعماله ، وبذلك يُدرب الإنسان على حرية التفكير التى لا تجعله أسيراً لاعتقادات وآراء قطعية وإنما يكون الإنسان مستعدًا لأن يتخلى عن أفكاره لو أثبتت التجربة خطأ هذه الأفكار . (على ، ١٩٩٥ :١١٠ - ١١١) .

وبما أن العقل هو الذى يميز أصلاً بين الإنسان والحيوان فإن طريقة استعمال هذا العقل أو طريقة التفكير هو المعيار الذى يفصل بين إنسان وإنسان آخر وبين شعب وشعب آخر وبين أمة وأمة وبين عصر من عصور التاريخ وعصر آخر . لأن الطبيعة اللازمة للأفكار أو وظيفتها الحقيقية هى الارتقاء بالإنسان وبالمجتمع بغض النظر عن الشوط الذى يبلغه فى تعامله مع الكون أو الطبيعة وما يتيحه له التقدم فى هذا الباب من وسائل وما يحقق له من رفاهية . لأن الأفكار التى لا تقوم بهذا الدور (الارتقاء بالإنسان وبالمجتمع) سوف تصب فى أحسن الحالات فى نهر الطبيعة المادية، وحين يفتقر الإنسان إلى أفكار صحيحة تضع هذه الطبيعة فى وضعها آلة مسخرة ووسيلة يرتقى بها لا غاية يقف عندها يُخشى على الإنسان

أن يجرفه هذا النهر فى لجحه، وأن يغرقه فى أعماقه، ونُصبح نبحث عن إنسانية الإنسان الضائعة (عزيز ، ١٩٩٣ : ٧٣) .

ولذلك يعتبر التفكير مظهرا من مظاهر المهارة ، فليس بدعاً أن نراه يخلو من عناصر التهور والاندفاع والاستجابة العشوائية لكى يتسم بسمات التدبير والتقدير وحساب النتائج. ومعنى هذا أن المهارة العقلية كغيرها من المهارات السلوكية الأخرى مهارة هادفة لها توقيتها أو مراحل توقفها ومظاهر حتميتها أو ضرورتها . ودلائل غائيتها أو اتجاهها القصدى وكل هذه الصفات إنما تدلنا على أن «التفكير» وظيفة مترقية من وظائف السلوك . فالعقل يعمل على تعقيل الحياة، والإنسان يفكر لأنه يريد أن يحيا على المستوى الإنسانى اللائق بوجود عاقل . بل إن زيادة حظ الإنسان من الفكر والمعرفة هو صورة من صور الحياة العميقة الخصبة . والتفكير الخاطئ كما قال «تولستوى» يشقى البشر أكثر مما يشقيهم أى شىء آخر . (إبراهيم ، ١٩٧٠ : ٤٥-٥٩) .

ولكل هذا احتل التفكير وعمليات الفكر مركزاً فى النظريات المعرفية . فمن الواضح أن الأفكار لا تحدث عشوائيا، فلكل منا أفكاره الثابتة ومعلوماته المختزنة التى ترشد أو تحدد بنية تفكيرنا، ويعرف «ميشنباوم» البنيان المعرفى بالصورة التالية «بأنه الجانب التنظيمى للتفكير والذى يبدو أنه ينظم ويوجه إستراتيجية ومسار واختيار الأفكار ، فهو بمثابة مشغل تنفيذى Executive processor يمسك بمخطط التفكير ويحدد وقت مقاطعة وتعديل أو استمرار الفكرة». (مليكه،١٩٩٠:١٧١) ولذلك أعطى رواد علم النفس المعرفى أهمية خاصة للمتغيرات المعرفية حيث تلعب دوراً أساسيًّا فى حدوث عدد من الاضطرابات النفسية (Beck, et al: 1987) ، وإذا كان الأمر كذلك فى أن تحظى العمليات المعرفية ومازالت تحظى بكل هذا القدر من الاهتمام فى إطار هذا التوجه لعلم النفس المعرفى، وبهذا الكم الهائل من النظريات والمؤلفات العلمية التى قدمت والبحوث التجريبية العديدة التى تمت لهى الدليل المباشر على هذه الأهمية . ويبرز أحد رواد هذا التوجه عالم النفس الأمريكى «أليس Ellis» مؤسس مدرسة العلاج العقلانى الانفعالى ذلك فى نظريته . حيث يفترض أن التفكير

هو المحرك الأول والمسبب للانفعال وأن أنماط التفكير المتعصبة وغير المنطقية هى التى تسبب الاضطراب والمرض النفسى ؛ كما يؤكد أنصار مدرسة العلاج العقلانى الانفعالى على قدرة الإنسان على فهم ما يحدث له من اضطرابات وما يعانيه من مشكلات وأن الاضطراب النفسى الذى يعانى منه فرد ماهو إلا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور، وذلك بناء على الأفكار والمعتقدات غير المنطقية والهدامة التى يتبناها . فالإنسان قادر على التخلص من مشكلاته الانفعالية واضطراباته النفسية إذا تعلم أن ينمى تفكيره المنطقى إلى أقصى درجة ممكنة وأن يخفض من الأفكار الانهزامية المشوهة وغير المنطقية إلى أدنى درجة ممكنة . (رامز، ١٩٨٧ : ١٠٢-١٠٣) . فالجانب الفكرى من الاضطرابات يشير ببساطة إلى مجموعة الأفكار والمعتقدات والحجج، وربما القيم التى يتبناها الشخص نحو ذاته ونحو بيئته بحيث تؤدى فى النهاية إلى آثاره الاضطراب أو تأكيده (إبراهيم ، ١٩٨٣ : ٥٥)، وهذه الأفكار والمعتقدات غير العقلانية تكاد تكون عامة، وعندما يتم تقبلها وتدعيمها عن طريق التلقين الذاتى تؤدى إلى الاضطراب النفسى أو إلى العصاب ؛ لأنه لا يمكن العيش معها بسلام، فالشخص المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على التخلص من أفكار مثل «ينبغى ويتحتم ويجب» ونحو ذلك، وهذه المعتقدات الخرافية التى يتحدث عنها أليس Ellis والتى يؤدى الاعتقاد بها إلى أن يُصبح الفرد مقهوراً وعدوانياً وشاعراً بالذنب وعدم الكفاءة وبالقصور الذاتى وعدم السعادة.

ويُرجع أليس Ellis التفكير غير العقلانى فى أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقى ، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجياً . كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التى يعيش فى إطارها . فخلال النمو يكتسب الناس مخزونا من المعلومات والمفاهيم والمعادلات التى يستخدمونها مع المشكلات النفسية الحياتية، وتستخدم هذه المعرفة أثناء ملاحظة الفروض وتطويرها واختبارها، وأثناء إصدار الأحكام وهى تجعل الفرد يتصرف بالضرورة كعالم عملى فمن خلال الميراث الثقافى ومن خلال التربية والخبرة يتعلم الناس استعمال أدوات المنطق والتفكير المنطقى، فيشكلون الفروض ويختبرونها

ويقومون بعمليات التمايز والتعقل لحل الصراعات، وليروا ما إذا كانوا منفعلين بالمواقف بطريقة منطقية واقعية (باترسون، ١٩٨١ - ٢٨ : ١٨٣) .

ويميز المعالجون المعرفيون بين نمطين من الأفكار :

أفكار عقلانية Rational Ideas : واقعية وإيجابية ويصحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيدا من التوافق والصحة النفسية ، وأفكار لا عقلانية Irrational ideas خيالية وسلبية ويصحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة غير مرغوبة مثل (القلق - الاكتئاب - الغضب - العدوانية) . ويؤكد أليس Ellis (١٩٧٧) ، نلسون Nelson (١٩٨٢) ، نيت Nutt (١٩٨٤) أن العديد من المشاعر والانفعالات غير المرغوبة (السالبة - الانهزامية - المدمرة - المحبطة - الخاذلة) ترتبط بفكرة أو أكثر من ثلاثة أفكار غير عقلانية وهى :

- يتحتم عليَّ دائما أن أعمل بلطف Kindly وعدل تجاه نفسى وتجاه الآخرين وإلا سأكون حقيراً Louse .
- ينبغى على تحسين جميع المهام التى أقوم بها .
- يتحتم على أن أعيش حياة سعيدة وسهلة Good and Easy وأن أمارس كل شىء وإلا ستصبح حياتى صعبة وأعيش بلا قيمة .

ويقرر أليس أن هذه الأفكار الثلاثة السابقة تمثل المصدر الأساسى للانفعالات المضطربة لدى الفرد تجاه ذاته وتجاه العالم . (محمد ، ١٩٩١ : ٢٣-٢٤) .

ويذهب أليس Ellis (١٩٧٣ ، ١٩٧٩) إلى أن انفعالات الفرد غير المرغوبة مثل أشكال القلق المختلفة والعدوانية والاكتئاب والضجر لا يمكن تفسيرها بأنها انعكاس للصراع مع الصور الوالدية منذ الطفولة كما تري نظرية التحليل النفسى . ولكن يرى بأن تلك الانفعالات الخاذلة للذات غالبا ما يكون سببها نظام الفرد العقائدى وما يتضمنه من معتقدات غير عقلانية وأفكار خاطئة تتعلق بمشاعر فقدان القيمة Worthessness والتى يجب

تعديلها وتغيرها عن طريق الدحض Disputed وهو بذلك يختلف عن كافة نظريات التحليل النفسى للشخصية، ويشترك أليس Ellis فى ذلك مع أصحاب التوجه المعرفى مثل بيك Beck ، كيلى Kelly ، سيلجمان Seligman ، رايمى Raimy ولازاروس Lazarus.

هذا وقد دلت البحوث إلى وجود أدلة قوية على أن وراء كل تصرف انفعالى بالغضب أو العدوان بناء ونمطاً من التصورات والمعتقدات الخاطئة التى يتبناها الفرد عن الحياة ومشكلاتها، وأن التصرفات الانفعالية تتغير بتغير هذه التصورات والمعتقدات. (إبراهيم ١٩٨٣ : ١٨٤ Thyer, et al. 1983) .

ويركز أصحاب النظريات المعرفية عند دراستهم للعدوان على: كيف يدرك الشخص وكيف يفكر المحرض على العدوان؟ وكيف يفسر أيضا سلوك الشخص الآخر؟ كيف يفسر الموقف ككل؟ . فالسلوك العدوانى قد يتوقف على ما إذا كنا نفسر الموقف وسلوك الشخص الآخر على أنه عدوان مقصود موجه تجاهنا أم أنه مجرد خطإ غير مقصود. فالعدوان ليس أمراً حتميا، ومادام هو سلوك يقبل التغير والتعديل ومادام ينشأ نتيجة لظروف اجتماعية تدفع إلي زيادته فإن الإنسان لديه القدرة على أن يقلل من مستوى عدوانيته . كما يضبط أشكال سلوكه العدوانى. (سلامة ، ١٩٩٤ : ١٧٩-١٨٧) .

ولقد حدد أليس: عددًا من الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية والمشوهة والتى يمكن أن تؤدى إلى اضطراب الجانب الفكرى، وإلى سوء التوافق النفسى والاجتماعى . منها هذه الفكرة التى تؤدى إلى السلوك العدوانى «لابد من عقاب هذا أو ذاك، ولابد من الانتقام الحاسم ممن يكيدون لى» فهذه فكرة غير عقلانية . فلابد أولا أن نجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة فى تعديل سلوك الآخرين، وما دام لم يقع على الشخص أذى فعلىٌ فلا تبدأ بالتفكير فى العقاب والانتقام من أولئك الذين يسيئون إليك إلا بعد أن تجرب أسلوب التسامح والاقتراب الوجدانى الصادق منهم . بل ومساعدتهم لأن أغلب من يتصرفون بحماقة وعدوانية ويبالغون فى ردود أفعالهم ويتصرفون بحدة وعصبية ، أغلب هؤلاء يعانون من اضطرابات فى تكوين الشخصية . (رامز ، ١٩٨٧ : ١١٣-١١٤) .

كما أن هناك أيضاً بعض المعتقدات غير العقلانية التى تدعم وتساند السلوك العدوانى ، منها معتقد شرعية العدوان وأن العدوان يرفع من تقدير الذات ويعمل على محو الهوية السلبية للذات ، وأن الضحايا يستحقون العقاب والضحايا لا يتألمون . (Slaby & Gerra, 1988: 580 - 588) ويرى «أليس Ellis» أن منهج العلاج العقلانى الانفعالى يشمل هدفاً رئيسياً وهو أن يتفهم العميل طبيعة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاذلة لذاته Self-defeating والمؤدية إلى شعوره الدائم بالغضب والعدوانية والقلق وأن يتفهم أيضاً الفلسفة العقلانية للحياة والمدخل المنطقى والصراعات النفسية (Nelson, 1982 : 55) .

فالمعالج العقلانى يستخدم أساساً طريقة فلسفية موجهة - وإقناعية نشطة، مثل طلقات النار السريعة، وهو فى معظم الحالات يحدد بسرعة عددا من الأفكار الأساسية اللاعقلانية التى تدفع العميل إلى سلوكه المضطرب وهو يتحدى العميل لأن يثبت صدق أفكاره وهو يظهر له أنها مهلهلة ، ويوضح بعنف وبقوة أن هذه الأفكار لا يمكن تطبيقها، وأنها سوف تؤدى حتماً إلى تجدد أعراض الاضطراب. وهو يظهر سخافة هذه الأفكار أحياناً بأسلوب فكاهى ويشرح له كيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية، ويُعلم العميل كيف يفكر عمليا فى الحاضر وفى المستقبل بحيث يمكن ملاحظة أى أفكار تالية لا عقلانية وتفنيدها منطقياً. (مليكه ، ١٩٩٠: ١٩٨-١٩٩) .

ويمكننا تحديد أهم أهداف العلاج العقلانى الانفعالى لأليس فى الآتى :

- مساعدة المريض فى التعرف على أفكاره غير العقلانية والتى تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم .
- تمكينه من الشك والاعتراض على هذه الأفكار ودحضها .
- تشجيعه على تعديل أفكاره ، وبالتالى تعديل فلسفته فى الحياة ، ويتحكم عقلانيا فى عاطفته وانفعاله .

بحيث يتحقق للعميل فى نهاية العلاج ما يلى :

- أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات Self. belame والعداء Hostility .

- منحه طريقة لملاحظة ذاته والإيحاء الذاتى الذى يضمن له الراحة فى حياته المستقبلية .
- منحه الأساليب العقلانية التى تمكنه من التغلب على انهزاميته لذاته، ويستطيع الحكم الجيد على الأشياء . (عمارة ، ١٩٨٠ : ١٣) .

هذا وقد خرجت إسهامات عديدة من قبل علماء النفس حاولت تفسير العدوان ومعرفة أسبابه ودوافعه . وقد اختلف هؤلاء العلماء فى تفسيرهم للعدوان حيث يرجع البعض العدوان لأسباب بيولوجية وراثية بصورة تحتم حدوث السلوك العدوانى . بينما يرجع البعض الأخر السلوك العدوانى إلى عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعى ودور الشريحة الاجتماعية التى ينتمى إليها الفرد . فى حين يذهب دولارد وميللر Dollard and Miller إلى اعتبار الاحباط Frustration أساساً لتفسير العدوان، بمعنى أن الإعاقة التى تحول دون إشباع هدف ما تدفع إلى سلوك عدوانى . أما السلوكية فتفسر العدوان تبعاً للمكافأة التى يحصل عليها الشخص، فالتعزيز أو التدعيم المتمثل فى الإشباع النفسى أو الاجتماعى يحدد السلوك وبالتالى تعطى مؤسسات كالأسرة وجماعة الأقران ونحو ذلك السبب فى حدوث وتكرار السلوك . أما موقف التحليل النفسى فقد تحدث فرويد عن غريزة التدمير ضمن حديثه عن غرائز الموت وغرائز الحياة .

أما أصحاب التوجه المعرفى فقد اهتموا حديثاً بدور العوامل المعرفية فى تفسير السلوك العدوانى حيث أثبت أصحاب النظرية الأكلينيكية للعلاج العقلانى الانفعالى والعلاجات السلوكية القائمة على الوجهة المعرفية أن معظم الاضطرابات والاستجابات العاطفية أو الانفعالية المرتبطة بعدم التكيف تقوم على تمسك الفرد بأحد المعتقدات غير العقلانية الأساسية أو أكثر . حيث ترتبط هذه المعتقدات اللاعقلانية ارتباطا وثيقا بكل من (الغضب - والعدوان - والقلق - والاكتئاب) . (Thyer et al, 1983: 175) .

ولأهمية العوامل المعرفية فى علاقتها بالعدوان أيدت العديد من الدراسات ما ذهب إليه رواد المدخل المعرفى، حيث أكدت فئة من الدراسات على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير غير العقلانى وبعض الاضطرابات النفسية وفاعلية العلاج العقلانى

الانفعالى فى خفض تلك الاضطرابات، من بين هذه الدراسات على سبيـل المثال لا الحصر دراسة (چون واولسون ١٩٧٤) عن المناحى المعرفية السلوكية لتقليل الغضب والعدوان ، لمعرفة مدى فاعلية التدريب المعرفى السلوكى فى خفض الغضب والعدوانية The effects of cognitive behavioral tranining procedures on the reduction of Anger and aggression حيث تم فى هذه الدراسة استخدام التحليلات والإجراءات القائمة على نظام أليس فى العلاج العقلانى الانفعالى . وقد أظهرت نتائج الدراسة فاعلية التدريب السلوكى المعرفى فى خفض السلوك العدوانى وتقليل مشاعر الغضب للمجموعة العلاجية . كما أن مجموعة التدريب السلوكى المعرفى زادت من سلوكها التوكيدى . (June & olson, 1974: 9-10) وفى بحث أجراه (أليس Ellis, 1975) وهو عبارة عن تساؤل فيما إذا كان العلاج العقلانى الانفعالى يبدو عميقاً بدرجة كافية؟ Does rational - emotivic therapy seem deep enough? حيث أثبت البحث أن العلاج العقلانى الانفعالى يمكن أن يساعد الأفراد فى اتخاذ تغيرات عميقة ودائمة فى الانفعالات والسلوك ، وذلك بواسطة التركيز على الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية (Ellis, 1975 (b) : 11-14) .

فى حين أشار (فورمان وفورمان ١٩٧٨ Forman & Forman) إلى مدى تطبيق العلاج العقلانى الانفعالى على ممارسة استشارات الصحة العقلية، ومهمة المستشار العلاجى فى تحديد الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التى تعوق فاعلية الوظيفة لدى العميل (طالب الاستشارة) ومساعدته فى تفنيد وتعديل هذه المعتقدات . حيث نجح العلاج فى أن تخلى كثير من العملاء طالبى الاستشارة عن أفكارهم غير العقلانية، كما تم حل مشاكلهم بطريقة منطقية مع قبولها بطريقة عقلانية ، كما تجنبوا المشاعر غير السارة والانفعالات الخاذلة للذات. (Forman & Forman, 1978: 400-406) .

أما دراسة (لابيدوس Lapidos 1975) فقد اتسقت نتائجها مع النتائج المستخلصة من دراسة جون وأولسون عن فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى لأليس فى خفض العدوانية عن طريق تغيير المعتقدات غير العقلانية المدعمة للعدوان بأفكار أكثر عقلانية .(Lapidos, 1975: 11-12).

أما دراسة (ثير وآخرين Thyer et al. 1983) فقد هدفت إلى معرفة العلاقة بين التفكير غير العقلانى وبعض الأعراض المرضية النفسية ، بغرض تحديد أثر التفكير غير العقلانى Irrational thinking فى ظهور بعض الأعراض المرضية مثل (العدوانية - والقلق - والفوبيا - والبارانويا - الاكتئاب وبعض الأعراض الذهانية الأخرى)، فقد أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى التفكير العقلانى كما تقيسه قائمة السلوك العقلانى وبين حدة الأعراض المرضية السابقة . (Thyer et al. 1983) .

كما أكدت دراسة (روش Roush, 1984) على أهمية استخدام العلاج العقلانى الانفعالى كتدخل علاجى مع الجانحين من الشباب والمضطربين انفعاليا، وذلك من خلال تقديم عدة إستراتيجيات عملية لكى تزيد من قدرة الشباب على فهم التفكير العقلانى والوقوف على الجوانب غير العقلانية فى التفكير ، ونقض المعتقدات غير العقلانية ، ومن خلال التعرف الحريص على الأفكار غير العقلانية استطاع الشباب الجانحون توضيح أسباب المشاكل وفهمها على نحو أفضل ، ولطبيعة انفعالاتهم وسلوكياتهم المضطربة . كما تم إقناعهم لنقض تفسيراتهم الخاطئة لأنفسهم وللحياة . (Roush, 1984: 414-417)

وتتفق دراسة (ثورمان Thuaman) مع ما أشارت إليه الدراسات السابقة عن فاعلية العلاجات السلوكية المعرفية فى خفض نوع السلوك (A) [*] بين أعضاء هيئة التدريس .

فقد تم فى هذه الدراسة مقارنة فاعلية التعديل السلوكى المعرفى، والتعديل السلوكى المعرفى زائد تدريب توكيد الذات . مع ضبط علاجى أدنى فى تقليل نوع السلوك A والسمات المرتبطة به بين أعضاء هيئة التدريس . حيث ركزت علاجات تعديل السلوك المعرفى وعلاجات تعديل السلوك المعرفى زائد تدريب توكيد الذات على تعديل الاعتقادات والاتجاهات سيئة التوافق التى تتفاعل مع دلائل موقفية situatioal cues وتؤدى إلى سلوك من نوع ٨ (الشاذ) المتمثل فى (العدوانية - الغضب - النزعة التنافسية - عدم الصبر) التي تم

(*) يتميز أصحاب النمط (A) الشاذ بأنهم شديدى التنافس / مرتفعى الانجاز / عدوانين / متسرعين ونافذى الصبر كما يتميزون بأسلوب إنفجارى فى الحديث ولديهم إحساس أن الوقت يسرقهم ومسؤوليتهم ثقيلة . وهم عرضة للإصابة بكثير من الأمراض أشهرها أمراض القلب .

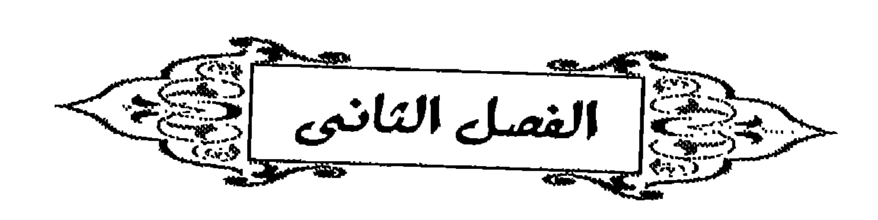
التركيز عليها فى جلسات العلاج . وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار غير العقلانية وكل من الغضب والعدوانية، كما أثبتت الدراسة جدوى كل من الأسلوبين العلاجيين فى خفض مستوى الغضب والعدوانية وكان التعديل السلوكى المعرفى أكثر فاعلية فى خفض مستوى الغضب . بينما كان التعديل السلوكى المعرفى بالتدريب التوكيدى هو الأكثر فاعلية فى خفض العدوانية . (Thurman, 1985, 445-448).

أما دراسة (چيرا و سلابى Guerra and slaby 1990) فقد نجحت فى تقديم برنامج علاجى معرفى مكون من ١٢ جلسة علاجية قائم على نموذج النمو المعرفى الاجتماعى للتعامل مع المراهقين الجانحين . حيث نجح البرنامج العلاجى فى تغيير المعتقدات غير العقلانية المساندة للعدوان لدى هؤلاء الجانحين ، وهى المعتقدات الخاصة بأن العدوان استجابة شرعية ، وأن العدوان يزيد من تقدير الذات وأن الضحايا تستحق العدوان – والضحايا لا يتألمون كثيرا ، كما أظهرت نتائج الدراسة أن أفراد المجموعة العلاجية أظهروا مهارات متزايدة فى حل المشكلات الاجتماعية والتحكم فى السلوك الاندفاعى . (Guerra & slaby 1990: 264-266).

مما سبق يتضح لنا أنه على الرغم من تعدد النماذج النظرية داخل إطار المنظور المعرفى إلا أنها تشير جميعا أن الاضطراب النفسى يرتبط أساساً باضطراب فى التكوين المعرفى من (أفكار – تفسيرات – تخيلات – وتصورات) لذا كان اهتمام أليس Ellis منصبا على الأفكار غير العقلانية كعامل وسيط The mediating Factor فى الاضطرابات الانفعالية حيث يرى كمفتاح لفهم وجهة نظر أليس .As the Key to Understanding Ellis View.

ولذلك كان إصرار أليس وتأكيده أنه إذا لم يتم تحديد المصدر الكامن للأفكار غير العقلانية واستئصاله فيستمر الاضطراب (Thebarg, 1989: 63-97).

★ ★ ★



الجذور التاريخية للعلاج العقلانى والانفعالى فى تفسيره للاضطرابات النفسية

الجذور التاريخية للعلاج العقلانى والإنفعالى في تفسيره للاضطرابات النفسية

ظهرت انطلاقة الثورة الجديدة فى علم النفس والتى أُطلق عليها «الثورة المعرفية» يتزعمها رواد المنظور المعرفى (چورج كيلى ، أرون بيك، البيرت أليس.. وغيرهم) حيث لقى هذا التيار المعرفى قدراً كبيرا من القوة الدافعة بفضل هؤلاء الرواد. (Gallatin, 1982:31) وجوهر هذه الثورة قائم على أساس أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة والانفعال والسلوك. فعندما يُفكر الإنسان فإنه ينفعل ويسلك وعندما ينفعل الإنسان فهو يفكر ويسلك. (سلامة، ١٩٨٥ : ٤٧ Ellis, 1973: 55-69)

ويرى رواد المنظور المعرفى أن المعرفة Cognition تشير إلى إدراك الفرد المعلومة ثم استقبالها ثم تخزينها ثم تنظيمها ، وأخيراً تذكرها أو استدعائها عند الحاجة . (Clark, et at. 1989: 958-964)

ويشير بيك إلى أن الاضطراب الانفعالى لا يمكن فصله عن طريقة تفكير الفرد وإدراكه وتفسيره بل وتخيله ، حيث يؤكد بيك وآخرون «أن الاضطراب الأنفعالى إنما يعود إلى إضطراب فى التكوين المعرفى للفرد من (الأفكار - التفسيرات - التخيلات). .(Beck, et al. 1987. 179-183)

وتؤكد «ممدوحة سلامة» أيضاً أن المعرفة تلعب دوراً أساسياً فى إحداث واستمرار علاج الاضطرابات النفسية . (سلامة ١٩٨٩: ٤١-٥٢) وفى الواقع أن هذه الفكرة ليست وليدة اليوم فلقد تنبه الفلاسفة الرواقيون (*) إلى أن الطريقة التي ندرك بها الأشياء وليست

(*) الفلسفة الرواقية ظهرت بأثينا باليونان سنة ٣٢٢ قبل الميلاد وأستمرت حتى عام ٥٢٩ ميلادية وسميت بالفلسفة الرواقية وذلك لأن أقطاب هذه المدرسة كانوا يلقون دروسهم ويعقدون ندواتهم فى رواق منقوشة . ويعتبر أبيكتاتس أوريليوس أشهر أقطاب هذه المدرسة . (أمين ، ١٩٧١: ٤٦-٤٧) .

الأشياء فى حد ذاتها هى التى تؤثر على سلوكنا ، وأحيانا ما تسبب الاضطراب ، فالتعاسة والسعادة والراحة والتعب لا تنتج عن الأحداث ولكن من إدراك الفرد وجهات نظره تجاه تلك الأحداث. (أمين، ١٩٧١ : ٢٠٢-٢٠٣) وفى هذا يؤكد الفيلسوف «إبيكتاتس Epictetus» فى القرن الأول الميلادى «أن الناس لا يضطربون من الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التى يتخذونها بصدد هذه الأشياء» (سلامة ١٩٨٥ : ٤٨) .

وتؤكد الفلسفة الرواقية كذلك أن هناك علاقة وثيقة بين انفعال الفرد وبين طريقة تفكيره وأحكامه على الأمور . وبالتالى فالانفعالات السلبية مصدرها أحكام خاطئة تجاه الأحداث. فانفعال الأسف منشؤه الأعتقاد بأن شيئاً وجد وكان يمكن ألا يوجد، وانفعال الخوف منشؤه الاعتقاد بأن المستقبل غير محدد وغير مضمون، وهكذا. (أمين، ١٩٧١: ٢٠٤-٢٠٥).

كما يؤكد الفلاسفة الطاويون والبوذيون Taoist and Buddist على ما سبق أن أكد عليه الفلاسفة الرواقيون ، حيث يؤكدون على حقيقتين أساسيتين: أولاهما: أن الانفعالات الإنسانية ذات أصل معرفي. ثانيتهما: لكى نضبط أو نغير مشاعر الفرد فمن الأفضل أن نغير أفكاره أولا. (Ellis, 1979: 190) . وقد أكد شكسبير ما ذهب إليه الرواقيون والبوذيون حيث يقول فى مسرحية هاملت أنه «ليس هناك شيء طيب وشيء سيىء إنما التفكير ما يجعله كذلك» . (سلامة، ١٩٨٥) ويشير أليس فى ذلك بأنه استمد الأصول الفلسفية لنظريته فى العلاج العقلانى الانفعالى من هذه الآراء الفلسفية مؤكدا أيضا أن تفكير الفرد هو سبب الانفعال .

وهكذا مثلت هذه الآراء التى عرضناها بإيجاز الجذور التاريخية التى استند إليها المنظور المعرفى فى تفسيره للاضطرابات النفسية. حيث أسهمت هذه الآراء فى إلقاء الضوء على أهمية تعديل المسالك الذهنية لتحقيق السعادة والتواؤم النفسى ، فهى فلسفة للصحة النفسية والسعادة الخاصة . تُعلمنا كيف نفكر فى أمور الحياة بطريقة منطقية ومتعقلة حتى نستمتع بحياة خالية من الاضطراب . وبعد هذه المقدمة التى تضمنت الجذور التاريخية التى استند عليها العلاج العقلانى لأليس سننتقل إلى نقطة أخرى نعطى من خلالها نبذة عن

العلاج النفسى بصفة عامة ثم العلاج السلوكى المعرفى بصفة خاصة ثم أخيراً العلاج العقلانى الإنفعالى بصفة أخص ؛ لنقف على اسهامات اليس فى العلاج.

بداية العلاج النفسى :

العلاج النفسى هو محاولة جادة لإنقاذ الإنسان من آلامه ومشاكله وتيسير حياة مستساغة له ولغيره من البشر . ومع اختلاف المدارس العلاجية فإن المعالج النفسى يقتطف وينتقى من كل مدرسة ما يعتقده مفيدا لمرضاه ، ومع اختلاف المدارس العلاجية أيضاً فهناك بعض الصفات المشتركة للعلاجات النفسية منها :

- أن العلاج النفسى هو إعادة تربية وتطوير عاطفى للمريض.
- العلاج النفسى هو إعادة تثقيف ، أو إعادة توعية وتبصير بالحقائق الحياتية وكيفية مجابهتها بالأسلوب الصحيح .
- إعادة الثقة بالنفس أو تقويتها واسترجاعها .
- رفع المعنويات وترويض المخاوف وتهدئة القلق .
- إدخال الشعور بالطمأنينة والأمن والراحة النفسية .
- جعل الإنسان عضواً مفيداً وعنصراً حيوياً فى أسرته ومحل عمله أو مجتمعه بعد أن كان يشعر بالنشاز والغربة أو يتصرف بالانحراف ويسلك طريق الإجرام والعنف .

ويتوقف ذلك على الثقة المتبادلة وإيمان العميل بمعالجة وبسلامة الوسيلة العلاجية وعامل العاطفة حيث يلعب دوره فى إنجاح عملية العلاج النفسى (الدباغ، ١٩٨٦: ١٤٦- ١٥٦) هذا وتؤكد الدراسات الحديثة لعلماء النفس «أن تأثير كل أساليب العلاج تقريباً بما فيها من أستخدام العقاقير* والأساليب الفسيولوجية تعتمد اعتماداً حاسما فى تحقيق نجاحها على

(*) لوحظ أنه بالرغم من أن تأثير العقاقير ذو طابع فسيولوجى فإن المريض يمكن إن كان غير راغب فى العلاج ولا يرى قدرته أن يقوم بوسائل تقلل من تأثير هذه العقاقير أو تلغيها وأبسط مثال على ذلك ما يلاحظ فى مستشفيات الطب العقلى من أن المريض قد يُبقى الأقراص العلاجية فى فمه دون أن يبتلعها ويبصقها خفية مادام إتجاهه نحو الطبيب أو العلاج سلبياً .

عوامل معرفية مثل توقع مكاسب علاجية ، والمعلومات التى يحصلها المريض عن مواقف الخوف والقلق والاكتئاب والتدريب على ضبط الانتباه والأتجاه الشخصى نحو العلاج النفسى بشكل عام ، وهى كلها فيما يلاحظ عوامل تنتمى إلى أسلوب تفكير المريض واتجاهاته العقلية (إبراهيم، ١٩٩٤ : ٢٧٤).

أما «العلاج السلوكى المعرفى» فهو بلا شك قوة كبيرة فى علم النفس الأكلينيكى ويبدو أنه سوف يظل هكذا للسنوات القادمة. ويعتبر العلاج المعرفى من أكثر العلاجات النفسية المستخدمة بين المعالجين السلوكيين فى الوقت الحاضر . وقد أشار «ولبى Wolpe» إلى أن ال[illegible] ارات المعرفية فى العلاج تكاملت مع أساليب العلاج السلوكى ، وأن المعالجين المعرفيين قد أثروا بطريقة مدروسة فى تفكير مرضاهم منذ ظهور العلاج السلوكى للعصاب إلى الوجود، وأن النظريات المعرفية كما يرى ولبى عبارة عن إلهام انبثق عن مفاهيم ذهنية مسبقة بحثا عن الحقائق (Corsini, 1981: 134-135) .

ويشير العلاج السلوكى المعرفى إلى مجموعة من المبادئ والإجراءات مؤداها أن العمليات المعرفية تؤثر فى السلوك ، وأن هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات السلوكية والمعرفية . ويختلف العلاج المعرفى السلوكى عن علاج الاستبصار فى أن معارف الهنا - الآن النوعية تكون الهدف فى التغيير من خلال إجراءات نوعية أكثر من التأكيد على الماضى كسبب للاضطرابات الحالية، والعمليات المعرفية تشتمل على طرق تقييم وتنظيم المعلومات عن البيئة والذات وطرق استغلال المعلومات للتغلب على المشاكل أو حل المشكلة ، وطرق التنبؤ وتقييم أحداث المستقبل، وأن محك نجاح العلاج السلوكى المعرفى هو الدرجة التى يعدل بها السلوك المستهدف بما فى ذلك الأفكار والمعتقدات فى الوجهة المطلوبة.

ويستخدم العلاج السلوكى المعرفى بفاعلية فى علاج الكثير من الحالات العصبية ، وتشمل (الاكتئاب، القلق، ضغوط الحياة، المخاوف المرضية ، الغضب والعدوان، الاضطرابات الجنسية، الانسحاب الاجتماعى، إدمان الكحوليات، حالات عدم التوافق الزواجى... إلخ).

ويعرف (بيلاك Bellack ١٩٨٥) العلاج المعرفى السلوكى بأنه طريقة علاجية شاملة تطرق مجال واسع وتنطوى على افتراضين:

أولهما: أن العوامل المعرفية المتمثلة فى (التفكير، الصور الذهنية، الذكريات، التخيلات... الخ) تشكل أساس العلاقة بالسلوك المختل وظيفياً.

ثانيهما: تعديل تلك العوامل يكون ميكانيزماً هاماً لإحداث التغير فى السلوك. ويستطرد بيلاك Bellack أن العلاج المعرفى الفعال عليه المهام التالية:

١ - تعليم المرضى تحديد وتقييم تفكيرهم وتخيلاتهم التى لها علاقة بالأحداث والسلوكيات المؤلمة .

٢ - تعليم المرضى أن تقييم تلك المعارف مقابل الدليل الموضوعى وتصحيح التشويهات المعرفية .

٣ - أن يمارس المرضى استراتيجيات سلوكية ومعرفية متنوعة، مثل تلك التى تطبق فى الواقع الحى أثناء المواقف الجديدة أو أثناء مقابلة ضغوط غير متوقعة . (Bellack & Harper, 1985)

أما «بيك» فيذكر فى كتابه «العلاج المعرفى للاكتئاب» (١٩٧٩) تعريفاً آخر للعلاج المعرفى «بأنه طريقة مركبة بنائية ومحددة الوقت time-limited وتوجيهية وفعالة يتم استخدامها فى علاج بعض الاضطرابات النفسية، منها على سبيل المثال (القلق، الاكتئاب، الغضب، العدوان، مشكلات الألم ... إلخ). ويستند العلاج المعرفى إلى أساس منطقى نظرى مؤداه أن سلوك ووجدان الفرد يكونان محددين بشكل كبير بالطريقة التى يتبنى بها العالم من معارف مختلفة . (Beck, 1979).

وعلى الرغم من بعض الاختلافات فى المصطلحات بين رواد التوجه المعرفى : كيلى وتأكيده على البناءات الشخصية ، بيك وتأكيده على أهمية دراسة محتوى التفكير المعرفى وتأكيده كذلك على دور التشويه المعرفي فى الاضطراب الانفعالى . وأرنولد لازاروس وتأكيده على العلاج متعدد الوسائل وإعادة البنية المعرفية. وأليس وتأكيده على التفكير

اللاعقلانى ، إلا أنهم يتفقون على دور المعرفة فى الانفعال والسلوك ، وعلى أن الاضطراب الانفعالى يرتبط أساساً باضطراب التكوين المعرفى . وفى عرضنا لرواد التوجه المعرفى سوف نبدأ ببيك ثم نعرض لجورج كيلى ثم لازاروس ، وأخيرا سوف نعرض لنظرية أليس فى العلاج بشكل أكثر تفصيلا باعتبارها تمثل الأساس النظرى.

بداية آرون بيك :

يعتبر نموذج بيك (Beck, 1967, 1976) أكثر النماذج المعرفية أصالة وتأثيراً . وهو يرى أن الاضطراب الانفعالى ناتج أساساً عن اضطراب فى تفكير الفرد وما يعتقده . وكيف يفسر الأحداث من حوله وكلها عوامل هامة فى الاضطراب الوجدانى (سلامة، ١٩٨٩: ٤١) ويقرر بيك أن منهجه نسق علاجى يقوم على أساس نظرية فى السيكوباثولوجيا ومجموعة من الأسس والأساليب العلاجية والمعارف المستمدة من البحوث الأمبيريقية . ويرتبط البنيان النظرى بعلم النفس المعرفى ونظرية تشغيل المعلومات وعلم النفس الاجتماعى . وهو علاج يتسم بأنه نشط محدد البنيان والتوقيت إستخدم بنجاح فى علاج عدد متنوع من الاضطرابات النفسية مثل (القلق ، الأكتئاب، الغضب، المخاوف المرضية، اضطرابات سيكوسوماتية... الخ).

ويقوم العلاج على أساس نظرى عقلانى ، وهو أن الطريقة التى يحدد بها الأفراد بنية خبراتهم تحدد كيف يشعرون وكيف يسلكون. فإذا فسروا موقفا على أنه خطر فإنهم يشعرون بالقلق ويريدون الهروب ، وتستمد معارفهم من الأحداث اللفظية أو المصورة فى مجرى الشعور من الاعتقادات والاتجاهات والافتراضات ، وقد استخدم مصطلح (العلاج المعرفى) بسبب ما وجد من أن (الاضطرابات السيكولوجية تنبع غالبا من أخطاء معينة فى عادات التفكير المحرفة) (مليكه، ١٩٩٠ : ٢٢٦).

وقد استخدم بيك بعض الاستراتيجيات المعرفية السلوكية فى العلاج متمثلة فى العتبات المعرفية التى تهدف إلى رسم واختبار إساءة التأويلات النوعية والافتراضات المختلة وظيفيا للمريض . وتتألف هذه الطريقة من تعلم خبرات نوعية عالية يتم تصميمها لتعليم المريض العمليات التالية :

- أن يراقب تفكيره (معارفه) التلقائية والسلبية .
- أن يعيد تعريف العلاقات الارتباطية بين المعرفة والوجدان والسلوك.
- أن يفحص الدليل الذى يؤيد أو يناقض تفكيره الأوتوماتيكى المحرف .
- أن يحل تأويلات واقعية بدلا من المعارف المحرفة .
- أن يتعلم تحديد وتغيير المعتقدات المختلة وظيفيا التى تجعله نزاعا لأن يحرف (خبراته) (Beck, 1979).

أما چورچ كيلى وسيكولوجية الإنشاءات الشخصية The psycholgy of personal constructs.

فقد نشر چورچ كيلى George Kelley عالم النفس الأمريكى نظريته فى الشخصية التى تعرف باسم «نظرية الإنشاءات الشخصية» سنة ١٩٥٥ وهى نظرية ظاهرياتية وان كانت تختلف بشكل كبير عن النظرية الوجودية والجشطلتية . حيث تعتبر طريقة كيلى فى العلاج ونظريته فى الشخصية عقلانية مستقبلية - الوجهة على عكس نظرية الجشطلت التى تركز على الحاضر وعلى الخبرة الحالية . (دافيد مارتن، ١٩٧٣ : ١٣٣-١٣٤) .

ويرى كيلى أن السلوك الإنسانى لا يحركه ماضى الفرد أو رغباته الغريزية . كما يؤكد فرويد ، أو يستجيب آليا لمثير معين فى البيئة الخارجية كما يؤكد سكنر ، ولكن السلوك الإنسانى يستند على كيفية إدراك الفرد وتفسيره لخبرة ما (Misschel, 1981: 114-115) .

ويؤكد كيلى أن السلوك الإنسانى يستند على التوقع أو التنبؤ حيث إن الفرد يختار استنادا إلى إدراكاته للنتائج المقبلة المترتبة على اختياراته . (Kell, 1963: 12-14)

ويمكن تلخيص نظرية كيلى فى الآتى :

- اقترح كيلى أننا نرى أنفسنا كعلماء لأنه فى جهدنا الذى نبذله لنفهم العالم فإننا نطور تكوينات تعمل كفروض . مثل العالم الذى يبنى أفكاراً أو يقيم ويتنبأ بالنتائج المحتملة .
- تقوم نظرية كيلى على أساس الوضع الفلسفى للبدائلية الإنشائية . Constructive Alternatirism

والإنشاءات الشخصية ، ونظرية الدور أهم دعائم نظرية كيلى ويعنى كيلى ، بالبدائلية الإنشائية أن هناك بدائل متعددة أمام الفرد وعليه أن يختار أحد هذه البدائل .

- أن فرض كيلى الأساسى هو أن «إنشاءات الشخص» تسير سيكولوجيا فى قنوات بالطرق التى يتوقع بها الأحداث ، وهو يفصل بإحكام فرضه الأساسى بإحدى عشرة نتيجة تمثل جوهر نظريته وهى [البنائية ، الفردية ، التنظيم ، الانقسام الثنائى ، الاختيار ، المدى ، الخبرة ، التعديل ، التجزىء ، الطائفية ، الاجتماعية] .

- أعطى كيلى معانى جديدة لمفاهيم تقليدية كثيرة فى تنظيم الشخصية مثل بنية الذات (تكوين الذات) والدور ، التعلم ، الدافع ، الانفعال .

- طور كيلى اختبار شبكة المعرفة السابقة الذى يسمح للفرد بإظهار إنشاءاته بمقارنة تضاد عدد من الأشخاص المختلفين فى حياتهم .

- سعى كيلى فى علاجه النفسى إلى مساعدة مريضه على إعادة تفسير العالم على أن يقوم أولاً بالتوسيع فى الشكوى ثم إتقان نظام البنية ، وكان اسهامه الفريد هو أسلوب لعب الدور . فيعنى ذلك أن كلا منا يستطيع أن يقوم بأدوار متعددة ، وعلى الفرد أن يختار الدور المناسب الذى يستطيع القيام به . وبالتالى فمهمة المعالج هى مساعدة العميل فى رسم أدوار مناسبة يحاول من خلالها أن يجرب طرقاً جديدة فى السلوك . كما يحاول أن يجرب فروضاً جديدة فى حياته . (Engler, 1995: 413) وأخيراً أكد كيلى أن الاضطراب الانفعالى ينشأ من التوقعات اللامعقولة والتنبؤات الخاطئة عن الأحداث . ويقرر أيضا أنه إذا أردنا أن نفهم يجب أولا أن نعرف بعض الشئ عن إنشاءاتنا البنائية من خلال توقعاتنا للأحداث وتفسيرنا للعالم . وأن معظم الأفراد متشابهون فى ذلك . (Pervin, 1989: 241) . فى حين أن لازاروس كانت نظريته فى العلاج متعدد الوسائل Multimodal therapy (نظرية – BASIC. ID) ترجع هذه النظرية إلى أرنولد لازاروس Arnold lazarus . تعتبر نظرية العلاج متعدد الوسائل من النظريات ذات التوجه المعرفى، وهى طريقة انتقائية من الناحية الفنية ، ومع ذلك تستمد قواعد كثيرة من نظرية باندورا فى التعلم ونظرية المنظومات ونظرية الاتصال الجمعى. ومن الممكن وصف نظريته بإيجاز فى الخطوات التالية:

- العلاج متعدد الوسائل طريقة نسقية شاملة للعلاج النفسى .

- تخدم هذه النظرية الفرضية التى تدعو إلى التزام الممارسة بقواعد وأساليب ونتائج علم النفس باعتباره علماً تجريباً .

- هذه النظرية تتفوق على التقليد السلوكى بإضافة أساليب قياس وتقويم منفردة، كذلك فى تعاملها بعمق وتفصيل مع العوامل الحسية والتخيلية والمعرفية وجوانب العلاقات الشخصية باعتبارها عوامل مؤثرة فى تفاعلها مع بعضها البعض .

- يرى لازاروس طبقاً لنظريته أن هناك سبع وسائل يرمز إليها الحروف التالية :

B.A.S.I.C.ID : حيث B ترمز للسلوك behavior ، A ترمز للوجدان Affect ، S ترمز للإحساس sensation ، I ترمز للتخيل Imagery ، C ترمز للمعرفة I cognition تركز للعلاقات بين الأشخاص Interpersonal relationships ، D ترمز للعقاقير Drugs ، وهذه الوسائل أو الأبعاد السبعة يمكن أن يقال بأنها تُكون الشخصية الإنسانية . فمن وجهة نظر لازاروس أن كلا من الغضب وخيبة الأمل والخوف والحزن والرهبة والاحتقار والضجر .. إلى الحب والأمل والإيمان والفرح يمكن تعديلها بفحص المكونات والتفاعلات داخل B.A.S.I.C.ID .

- كما يؤمن لازاروس بأن كل شخص هو نتاج التاريخ الجينى والبيئى والتعليمى وهو يُولى أهمية كبرى لمفهوم عتبات الفرد الجسمية ، وللناس عتبات مختلفة أو مستويات تحمل للألم، الإحباط أو الإجهاد النفسى، وهذه العتبات فريدة وفردية والتدخلات السيكولوجية يمكن أن تساند العتبات الجسمية ولكن الجينية يصعب التغلب عليها .

- يرى لازاروس كذلك أن الناس عادة لا يستجيبون للبيئة الواقعية حولهم، وإنما يستجيبون للبيئة المدركة ذاتيا ، من جانبهم ، ويشتمل ذلك على الاستخدام الشخصى للغة والمعانى والتوقعات والترميز والانتباه الانتقائى . ومهارات حل المشكلات والأهداف ومعايير الأداء وتأثير القيم والمعتقدات . فالناس لا يستجيبون بشكل تلقائى للمثيرات

الخارجية، وإنما تجد أن أفكارهم حول تلك المثيرات ستحدد بشكل كبير ماهى المثيرات التى يلاحظونها وكيف يلاحظونها والقيمة التى يعطونها لهذه المثيرات . فمعظم هذه العوامل عوامل معرفية.

- لذا يشير لازاروس أن العلاج المتعدد الوسائل يتداخل مع العلاج السلوكى المعرفى Cogntive behavioral therapy ومع العلاج العقلانى الانفعالى Rational-emotive therapy فى كثير من الجوانب منها :
- افتراض أن معظم المشكلات تنشأ عن تعلم اجتماعى خاطىء .
- نقل أثر التعلم (التعميم) من العلاج إلى البيئة التى يحيا فيها العميل لا يتم بشكل تلقائى وإنما تصقل بروية وتأنٍّ عن طريق الواجبات المنزلية وغيرها .
- درس لازاروس المعرفة بصورة توسعية حتى أن المفهوم كان يشمل بعض العمليات المبكرة جداً لتسلسل الإدراك الحسى ، وأكد أن المعرفة تأتى أولا قبل الوجدان .(Kelinginna & Kleinginna, 1985: 470)
- وأخيراً يهدف العلاج المتعدد الوسائل للازاروس إلى :
- تغيير السلوكيات السلبية إلى يجابية فعالة .
- تغيير الصور العقلية السلبية (للذات) إلى صور إيجابية بصفة خاصة للمواجهة.
- تغيير الجوانب المعرفية غير المنطقية إلى جوانب منطقية وتصحيح الأفكار الخاطئة.
- إكساب العميل المهارة فى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة وإكساب مهارات حل المشكلات . (الشناوى، ١٩٩٥ : ٢٥٧-٢٦٥ ، Engler, 1995: 433-439)

وبتتبع فكر رواد التوجه المعرفى يبدو واضحاً تأكيدهم على العلاقة الوثيقة بين المعرفة والانفعال. ويبلور أليس ذلك فى تأكيده أيضا على ما سبق أن أكده بيك، كيلى ولازاروس على أهمية العلاقة بين تفكير الفرد وإنفعاله وسلوكه ، وأن تبنى الفرد لأفكار لا عقلانية سوف يؤدى به إلى الاضطراب الانفعالى ، ونستطيع إثبات ذلك من خلال عرضنا لنظرية أليس بشىء من التفصيل فى الصفحات القادمة . وبالتالى فكل رواد التوجه المعرفى يؤكدون على هذه العلاقة الوثيقة بين تفكير الفرد وانفعاله وسلوكه، وهذا ما يتفق أيضا مع الرؤية الحالية للمؤلف فى أن هناك علاقة بين الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية والعدوان.

العلاج العقلانى الانفعالى (ألبيرت أليس) : Rational - Emotive therapy [*]

يعرف العلاج العقلانى الانفعالى بأنه أسلوب جديد من أساليب العلاج النفسى رائده «البيرت اليس» بدأ فى عام ١٩٥٤ طريقه نحو أسلوب منطقى جديد للعلاج النفسى وذلك تأسيًا على نموذج فلسفى أكثر منه على نموذج نفسى . وقد بدأ الكتابة عن أسلوبه الجديد فى العلاج فى سلسلة من المقالات بدأها عام ١٩٦٢ عندما نشر كتابه عن السبب والانفعال فى العلاج النفسى Reason and Emotion Psyhotherapy ولا يدعى أليس الأصالة فيما يتصل بالمبادئ أو المفاهيم التى بنى عليها نظريته أو أسلوبه فى العلاج. ومع أنه اكتشف كثيرا من خلال خبرته الخاصة إلا أنه يدرك أن هذه المفاهيم قد صيغت من قبل القدامى والمحدثين والفلاسفة والمعالجين والمفكرين الاجتماعيين وغيرهم. (Patterson, 1986: 4-5).

وتعتبر محاولة أليس أكبر محاولة لإدخال العقل والمنطق فى عملية الإرشاد والعلاج النفسى . وقد تحول إلى هذه الطريقة بعد خبرات وتجارب عديدة علمية وعملية مع بعض الطرق والأساليب العلاجية الأخرى . فقد اشتغل بالتحليل النفسى التقليدى لعدد من السنين فى الفترة من أواخر الأربعينيات إلى أوائل الخمسينيات ، ولكنه وجد أنه بالرغم من

(*) عدل أليس نظريته من العلاج الإنفعالى Rational-emotive therapy (R.E.T) إلى العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى . Rational-emotive behavior therapy (Ellis, 1993) كانت هذه تسمية دقيقة جدًا لموضوع العلاج فى ذلك الوقت ، واستمر بعد ذلك فى كل علاجاته ومؤلفاته يركز على الجانب المعرفى والجانب الوجدانى .

ولكن بدءًا من عام ١٩٩٣ كان إصرار أليس Ellis على تغيير عنوان علاجه إلى العلاج العقلانى الانفعالى السلوكى (REAT) وذلك نتيجة لنقده الفاحص لعلاج (RET) وفى نفس الوقت ليبين الطبيعة المعرفية الانفعالية لهذا العلاج وليؤكد وجهته السلوكية المعرفية . (dryden, 1996. 305) وكان إنتقال أليس لإضافة مصطلح السلوكى إلى علاجه تطورًا طبيعيًا نتيجة إتفاقه مع العلاج السلوكى فى كثير من فنياته ومصطلحاته من قبيل أن كلا من العلاجيين يهدف إلى تعديل الاتجاهات التى تقوم بدورها إلى تغيير انفعالى بالإضافة إلى استخدام كلا العلاجين الفنيات التالية :

(١) توفير البدائل .	(٢) التعريض .	(٣) الواجبات المتولية .
(٤) الاسترخاء .	(٥) التدريب على التوكيدية .	(٦) تنمية المهارات .
(٧) فاعلية الذات .	(٨) التعزيز	(٩) التدريب على المهارات الإجتماعية.

الاستبصار الذى يكتسبه العميل وفهمه للأحداث فى طفولته الأولى وقدرته على الربط بينها وبين اضطراباته الإنفعالية الحاضرة فإنه نادراً ما يتخلص من الأعراض التى يشكو منها وحين يتخلص منها فإنه ينزع إلى المعاناة من ظهور أعراض جديدة (باترسون، ١٩٨١: ١٧).

وقد توصل أليس Ellis إلى أن السبب فى ذلك ليس فقط هو أن الفرد قد نشأ على أفكار لا عقلانية ولكن لأنه أيضا يعيد غرس هذه اللاعقلانيات فى نفسه . بل إن الفرد يقاوم الضغوط الموجهة إليه فى العلاج للتخلى عن هذه الأفكار . ولا يرجع ذلك فى تقدير أليس إلى أنه يكره المعالج أو أنه يريد تدمير ذاته أو أنه يسعى ولا يزال يقاوم الصور الوالديه كما يزعم الفرويديون ولكنه يرجع إلى أنه ينزع إلى أن يكون مثاليا ساعيا للكمال وناقداً للذات ومتوجهاً نحو الآخرين وإلى أن الإنسان يخطئ فيعرف تفضيلاته البسيطة مثل الرغبة فى الحب أو التأييد أو النجاح أو اللذة على أنها حاجات فيوقع نفسه بذلك فى صعوبات يسميها السيكولوجيون وأطباء النفس عصاباً أو ذهاناً أو سيكوباتية . (Ellis, 1979 - 191).

ويقرر أليس بأنه استخلص الكثير من مبادئه الأساسية لنظريته من الخبرات الأكلنيكية ومن حكمة الفلسفة ، حيث درس الفلسفة بعمق ، وبتجسيد هذه المبادئ فى منهجه العلاجى اكتشف أن عملاءه يمكن أن يحققوا المزيد من النتائج الإيجابية الفعالة فى وقت أقل بكثير من الطرق العلاجية الأخرى ، حيث وجد أليس Ellis أنه بتقديمه للتحليل الفلسفى والسيكولوجى يستطيع العميل أن يستمتع بثمار عمليين وبتحقيق نتائج إيجابية ودائمة . (Ellis, 1977 (a) :7).

ويرى أليس أن التفكير اللاعقلانى ينشأ فى مرحلة الطفولة الباكرة حيث يكون الطفل حساساً لمؤثرات البيئة الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء. كذلك فإن الطفل فى هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين فى التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات فإذا كان بعض أفراد الأسرة لاعقلانيين يعتقدون فى خرافات ويميلون إلى التعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكاناته فسوف يصبح الطفل لا عقلانيا . (Nelson, 1982: 48-55).

والقاعدة الأساسية فى نظرية العلاج العقلانى الانفعالى هى أن السلوك الانفعالى للفرد ينتج عن حواره الداخلى فيما يتولد داخلياً من أفكار فى وجدان الفرد حول موضوع معين . حيث يفكر الفرد بكلمات وجمل ذاتية ، وما يحويه الفرد لنفسه أثناء هذا الحوار الذاتى من مدركات وتصرفات هو الذى يشكل انفعالاته الخاصة ويشكل سلوكه فى الموقف . (سرى : ١٩٩٠ - ١٦٧).

كما يفترض أليس أن التفكير أهم أسباب الانفعال ويهدف إلى تحديد أسباب السلوك المضطرب من أفكار ومعتقدات غير منطقية ، ويعمل المعالج على مساعدة العميل على التخلص منها عن طريق الإقناع وإعادة العميل إلى التفكير الواقعى. فالعلاج العقلانى هو الأسلوب العلاجى الذى ينقل العميل من اللامنطق واللامعقول إلى المنطق والواقع المعقول. **(زهران : ١٩٨٠: ٣٦٠ ، Ellis, 1977: 50)** .

لذلك كان تأكيد أليس على الآتى :

(أ) أهمية التفكير والحكم والقرار والعمل ، مشيراً إلى أن العلاج العقلانى الانفعالى منحى تعليمى وتوجيهى فعال . (Coreg, 1981: 319)

(ب) أهمية الطريقة المنطقية الاستنتاجية كقانون للصحة العقلية . فتمسك الفرد بقوة على أن يفكر بطريقة منطقية فسوف تقيه هذه الطريقة من الاضطراب الانفعالى ، وعلى النقيض فسوء التكيف ينتج من التفكير بطريقة غير منطقية (Kendall, 1985: 322) .

ويقوم العلاج العقلانى الانفعالى على عدد من المسلمات المتعلقة بطبيعة الإنسان وطبيعة التعاسة والاضطرابات الانفعالية .

١ - أن الإنسان حيوان عاقل متفرد فى نوعه ، وهو حين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة والكفاءة .

٢ - الاضطراب الانفعالى والسلوك العصابى يعتبران نتيجة للتفكير غير المنطقى. والتفكير والانفعال ليسا منفصلين . فالإنفعال يصاحب التفكير والإنفعال فى حقيقته تفكير منحاز ذاتى وغير عقلانى .

٣ - يرجع التفكير غير العقلانى ، فى أصله ونشأته إلى التعلم المبكر غير المنطقى ، فالفرد لديه الاستعداد لذلك التعلم بيولوجيا كما أنه يكتسب ذلك من والديه بصفة خاصة ومن الثقافة التى يعيش بينها .

٤ - الإنسان حيوان ناطق ، ويتم التفكير من خلال استخدام الرموز اللغوية . ولما كان التفكير يصاحب الانفعال والاضطراب الانفعالى فيستمر الاضطراب مادام التفكير غير العقلانى مستمرا.

٥ - لا تؤدى الوقائع أو الظروف الخارجية إلى الاضطراب الانفعالى بل الاتجاه نحو هذه الأحداث وكيفية إدراكها والتفكير بشأنها هما اللذان يحددان هذا الاضطراب .

٦ - يمكن مهاجمة الأفكار والانفعالات السلبية والمدمرة للذات بإعادة تنظيم المدركات والأفكار بحيث يصبح التفكير أكثر منطقياً وعقلانية . (باترسون، ١٩٨١: ١٧٦-١٧٧، سلامة ،١ ٩٨٥: ٤٧-٥٠) .

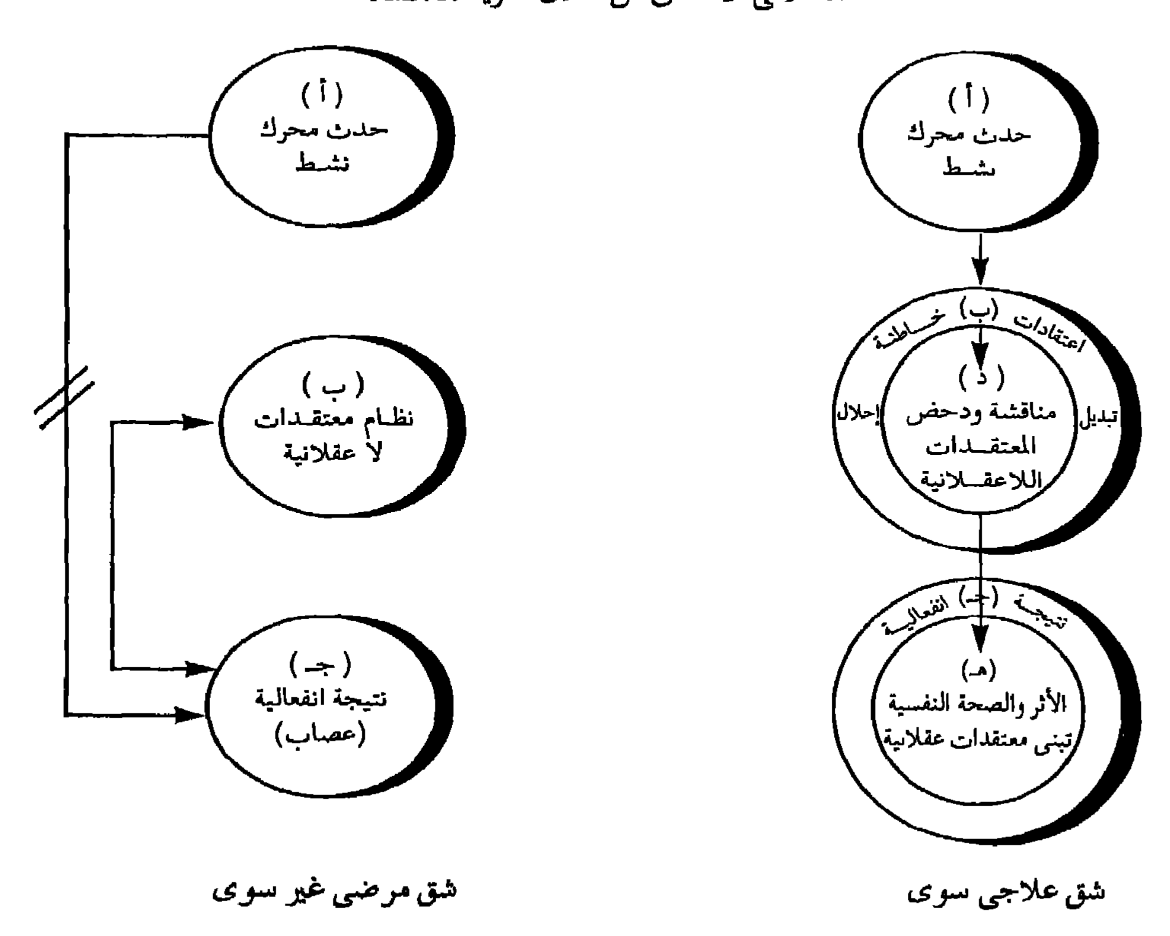
وإذا كانت هذه هى المسلمات الأساسية التى يقوم عليها العلاج العقلانى الانفعالى فتجدر بنا الإشارة إلى توضيح الأساس المعرفى للسلوك عند أليس من خلال هذه المعادلة المبسطة التى تشرح نظرية .A.B.C .

نظرية .A.B.C لأليس :

تمثل نظرية .A.B.C مركز وجوهر العلاج العقلانى الانفعالى. ويرى أليس Ellis فى هذه النظرية أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التى يمر بها هى المسئولة عن اضطرابه الانفعالى ، وليس الحوادث أو الخبرات ذاتها (Ellis, 1973, 55) ويقدم أليس Ellis نظريته هذه على النحو التالى :

(أ) حدث محرك نشط .	(A) Activating experience.
(ب) نظام معتقدات لاعقلانية .	(B) Irrational belief system.
(جـ) نتيجة إنفعالية .	(C) Emotional Consquence.
(د) تفنيد ومناقشة (الأفكار اللاعقلانية) .	(D) Dispute.
(هـ) الأثر (الصحة النفسية) .	(E) Effect (psychological health)

الشكل رقم (١)
يوضح الجانب السوى والمرضى لنظرية العلاج
العقلانى الانفعالى من خلال نظرية A.B.C.



إذن وطبقا لنموذج A.B.C. لأليس للانفعالات فالمشاعر لا تسببها الأحداث أو الأعمال حتى الأعمال السيئة ، ولكنها تحدث نتيجة للأفكار التى لدينا عن تلك الأعمال . فيرى أليس أنه حين يحدث للفرد عواقب انفعالية مضطربة مثل (غضب ، عدوان، قلق، اكتئاب).

فإن (أ) يُعد حدثا نشطاً أو خبرة محركة لها دلالة (جـ) . فإن (أ) قد يبدو أنها السبب فى إحداث النتيجة الانفعالية ولكن أليس يرى أن العاقبة الانفعالية المضطربة ليست ناتجة مباشرة عن الحدث المحرك ولكن يخلقها إلى حد كبير نظام معتقدات الفرد غير

العقلانية (ب) وحين يقوم المعالج العقلانى بمناقشة ودحض تلك المعتقدات غير العقلانية (د) فإن العواقب الانفعالية المضطربة سوف تختفى ويتمتع الفرد بالصحة النفسية (هـ) الأثر. (Ellis, 1973: 56-62) .

ويعرض أليس مثالاً لتوضيح ذلك :

إذا شعرت إنك مرفوض أو أصابك الضرر (C) من حدث عدم ترقيتك فى العمل (A) فليست مسألة عدم ترقيتك هى ما سببت لك الأذى وإنما المسألة هى نظام (B) عن الحدث.

فالاعتقاد اللاعقلانى يتمثل فى أن عدم الحصول على الترقية يعنى عندك أنك فاشل وأن جهودك لم تقدر . فتبنى النتيجة الانفعالية (C) وهى شعورك بأنك مرفوض ومهان.

وهكذا يرى أليس أن الكائنات البشرية مسئولة مسئولية كبيرة عن خلق اضطراباتهم الانفعالية من خلال المعتقدات التى يربطونها بأحداث حياتهم .

كما يزعم أليس أن لدى البشر قدرة هائلة على تغيير معارفهم بطريقة إيجابية وفعالة وكذلك سلوكياتهم وانفعالاتهم ، فإذا ما بدلوا نظم الاعتقاد وفكروا بصورة مختلفة إيجابية فإنهم يستطيعوا أن يغيروا بسرعة الأنماط التى تخلق الاضطراب إلى طرق معيشية بناءة وفعالة. وحسب رأى أليس Ellis فالأشخاص يستطيعون أن يحققوا هذا الهدف بصورة أفضل حينما يجنبوا شغل أنفسهم بـ (A) وبمقاومة (C) ، وعندما يرى العملاء كيف أن معتقداتهم غير العقلانية وقيمهم مرتبطة سبباً باضطراباتهم السلوكية والانفعالية . وهم على استعداد أن يعارضوا هذه المعتقدات والقيم عند النقطة (هـ) حيث تطبيق المبادئ العلمية لتتحدى فلسفات قهر الذات والتخلص من الفروض غير الواقعية والتى لم يثبت صحتها . (Corey, 1981: 320)

وأشار اليس Ellis (١٩٧٦ : ١٩٧٩) أن معظم أفكارنا غير العقلانية يمكن تلخيصها إلى ثلاث صيغ أساسية .

- لابد أن أكون ناجحاً دائماً ولابد أن أكتسب قبول وموافقة الأشخاص ذوى الدلالة فى حياتى.

- لابد أن يعاملنى الآخرون بعدالة وبصورة تراعى مشاعرى .
- لابد أن تكون حياتى سهلة وسارة وأن تسير الأمور كما أهوى .

ودور المعالج أن يسعى وبجدارة ليبين للعملاء أن لديهم معتقداً أو اثنين أو ثلاثة من المعتقدات غير العقلانية ، ويوضح لهم كيف يسألون أنفسهم لماذا كان من المرعب أن يفشل الإنسان؟ من يقول أننى يجب أن أنجح؟ أين الدليل على أنى شخص تافه لا قيمة لى إذا فشلت وإذا شعرت بأننى مرفوض ومنبوذ ؟

ويقرر أليس بأنه إذا جادل الأشخاص بإصرار وبقوة هذه الآراء غير العقلانية وناقشوها فسوف يكتسبون تأثراً معرفياً جديداً عند النقطة (هـ) ألا وهى المعتقدات العقلانية المنطقية . ولعمل ذلك يشير أليس إلى أن هناك عدة خطوات يجب اتباعها منها .

(أ) التنحى عن أيديولوجيات تدمير الذات واكتساب فلسفة جديدة للحياة أكثر عقلانية وواقعية وقبول الذات والآخرين والتعامل بإيجابية مع إحباطات الحياة اليومية التى لابد أن تحدث . ويقرر أليس أن هذه الفلسفة الجديدة لها بالطبع جانب عملى قائم على أساس عقلانى.

(ب) مواجهة الحوار الذاتى .. مثال ذلك :

بأن يقول الإنسان لنفسه أنه شيء مؤسف جداً لأننى لم أحصل على تلك الترقية ولكن هذا ليس نهاية المطاف . فسوف يكون أمام الشخص فرص أخرى . كما أن عدم الحصول على الترقية لا يعني أننى إنسان فاشل ، فالمسألة ليست مرعبة ولكنها فقط غير مريحة إذا فشلت . فليس مفروضاً علىَّ أن أنجح رغم وجود عدة مبررات قوية تبرر لماذا أريد أن أنجح . أننى أستطيع أن أستمتع بحياتى بعدة طرق وأبتعد عن الحط من قدر نفسى.
.(Martin, 1984: 193)

هذا وقد لخص أليس بعض الفروض الجوهرية الخاصة بدور المعرفة كعامل أولى هام ليس فقط فى خلق الانفعال ولكن كعامل مؤثر حيوى لاثارة وتسكين ما نسميه غالباً بالاضطراب الانفعالى . فالانفعالات المضطربة مثل (القلق الزائد ، والاكتئاب والعداء

والإشفاق على الذات Selfpity انفعالات معقدة Complexe emations) لها فى الغالب مكون معرفى أساسى يكاد يكون ثابتاً . ويقرر أليس أن لديه بيانات تجريبية لا بأس بها تؤيد الفروض التالية عن الأنواع الخاصة من الانفعالات :

١ - من النادر إن لم يكن على الإطلاق أن توجد الانفعالات المضطربة بصورة مستقلة عن المعرفة فهى بصورة كبيرة تستهل وتشمل أفكارا ساخنة Hot thoughts تعتنق بشدة ، ومن ثم تؤدى إلى الاضطراب الانفعالى .

ومن الباحثين الذين أيدوا ذلك (أليس ١٩٦٢ Ellis ، بيك ١٩٧٦ Beck ، دى جوسب وميللر وتركسلر ١٩٧٩ Digiuseppe, Miller, and Trexler) .

٢ - الانفعالات المضطربة المدمرة للذات تنتج من الأفكار والمعتقدات غير العقلانية غير الواقعية . مثال ذلك المعتقد الذى يقول لابد أن أنجح فى كل الأوقات تنتج مشاعر القلق. كما أن هناك أفكارا سلبية تؤدى إلى الاكتئاب مثل لن أكون قادراً أبدا على النجاح مرة أخرى . ومن الباحثين الذين أيدوا ذلك (أليس ١٩٦٢ Ellis ، جولد فريد ودافسون ١٩٧٦ Gold fried and Davison شفارتز ١٩٨٢ Schwatz).

٣ - رغم صعوبة تحويل الأفكار والمعتقدات المسببة والمصاحبة للاضطراب الانفعالى فإن دراسات كثيرة أكدت أنه عندما يفعلوا ذلك فإن مشاعرهم المضطربة وسلوكياتهم الهازمة للذّات سوف تتحسن بصورة كبيرة لها دلالتها الإيجابية . ومن الباحثين الذين أيدوا ذلك (بيك وإمرى وشو ١٩٧٩ Beck, Emery and shaw)

٤ - كثير من المعارف التى تؤدى إلى والتى يشملها الاضطراب الانفعالى معارف شعورية (واعية) ومع ذلك فكثير من الفلسفات اللاشعورية أو الضمنية والتى يمكن أن يكون الأفراد غير واعين بها إلا أنهم يستطيعون عادة أن يحضروها إلى الشعور وبعد ذلك يعملون على تغيرها . ومن الباحثين الذين أيدوا ذلك .

(أليس ١٩٦٢، بيك ١٩٧٦ ، فرويد ١٩٦٥ Freud ، ماكينباوم Meichenbaum) .

٥ - باستخدام طرق العلاج العقلانى الانفعالى وجد أنها ذات قيمة علاجية فعالة فى تخفيف

حدة الاضطرابات الانفعالية ، وقد أيد كثير من الباحثين ذلك منهم (أليس ١٩٦٢ Ellis جولد فريد ١٩٧٩، ١٩٨٠ Goldfried ، چارمكو ١٩٨٣ Jaremko) (Ellis, 1985, 471-472).

ومن خلال تأكيد أليس على أنه من النادر أن توجد الانفعالات المضطربة بصورة مستقلة عن المعرفة التى تتضمن الأفكار والمعتقدات كان لزاماً على المؤلف أن يوضح ما المقصود بالأفكار اللاعقلانية من وجهة نظر أليس حيث تجدر الإشارة إلى أن أليس يعتبر صاحب المبادرة الرئيسية فى حصر الأفكار اللاعقلانية ، وفيما يلى عرض لأهم الأفكار اللاعقلانية لأليس .

الأفكار اللاعقلانية :

تؤكد ممدوحة سلامة (١٩٢٢) أن التفكير غير العقلانى من أكثر الأنماط والاتجاهات الفكرية خطراً على سعادة الإنسان وتعطيلاً لتقدمه ونموه ، فى حين أن التفكير العلمى المنطقى والأفكار العلمية هى الدعامة التى أقام العلم الحديث عليها نهضته (سلامة، ١٩٩٢ (أ) : ١٥) . وينشأ التفكير اللاعقلانى كما يؤكد أليس Ellis فى مرحلة الطفولة الباكرة حيث يكون الطفل حساساً لمؤثرات البيئة الخارجية وأكثر قابلية للإيحاء فإن الطفل فى هذه المرحلة يعتمد على الآخرين وخاصة الوالدين فى التخطيط والتركيز واتخاذ القرارات وإذا كان بعض أفراد الأسرة لاعقلانيين يعتقدون فى خرافات ويميلون للتعصب ويطالبون الطفل بأهداف وطموحات لا تصل إليها إمكاناته فسوف يصبح الطفل لا عقلانياً . (Nelson, 1982: 48-55).

وقد أورد أليس بعض الأفكار والقيم غير العقلانية أو الخرافية التى تسيطر على أذهان الكثيرين فى المجتمع الغربى ، وتؤدى إلى انتشار العصاب بين الأفراد على نطاق واسع . وهذه الأفكار ونحوها تؤدى إلى الاضطرابات وإلى العصاب والفرد المضطرب غير سعيد لأنه غير قادر على أن يتخلص من أفكار مثل «يجب» ، «ينبغى»، «يتحتم» ونحو ذلك من الأفكار الخرافية . والنتيجة ، أن يصبح عدوانياً أو دفاعياً أو شاعراً بالذنب أو بعدم الكفاءة أو بالقصور الذاتى أو بعدم الضبط أو بغير ذلك من الأعصبة . فإذا استطاع التخلص من مثل هذه

الأفكار وتخلص من مثل هذا اللون من التفكير سوف يصبح على العكس مما هو عليه تماماً. (باترسون، ١٩٨١ : ١٨).

ويفرد أليس (Ellis, 1977 (d), 60-80) لهذه الأفكار فصلا خاصاً فى كتابه «العقل والانفعال فى العلاج النفسى» تحت عنوان «الأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى الاضطراب الانفعالى».

الفكرة الأولى : «أنه يجب أن يكون الإنسان محبوباً ومؤيدا من الجميع وأن تنال كل أقواله وأفعاله استحسان وقبول الآخرين».

هذه الفكرة غير صحيحة وغير عقلانية لأنه من المحال إرضاء جميع الناس . وإذا سعى الإنسان لتحقيق هذا الهدف فإنه يصبح أقل توجيهاً لذاته غير آمن بل ومدمراً لذاته . إنه شيء جميل أن تنال حب واستحسان وتأييد كل من حولك ولكن هذا غير ممكن .. ونادر الحدوث ، ولكن الشخص العقلانى المنطقى لا يضحى بكل ميوله واهتماماته ورغباته لتحقيق هذا الهدف ، وإنما يعبر عن تلك الرغبات والاهتمامات كلها بما فى ذلك الرغبة فى الحب والإبداع وأن يصبح إنساناً منتجاً فعالاً .

الفكرة الثانية : «لكى يشعر الإنسان أن له قيمته وأهميته ينبغى أن يكون كفوءاً تماماً يصل ما يحققه حد الكمال» .

وهذه فكرة لا عقلانية وتبنى هذه الفكرة يؤدى إلى شعور بعدم القيمة Worthlessness والنقص والإحساس الدائم بالخوف من الفشل والسعى لتحقيق ذلك بشكل قهرى يؤدى إلى الأمراض السيكوسوماتية .

والإنسان العقلانى ذو التفكير المنطقى هو من يحاول جاهداً أن يحقق من أجل نفسه لا من أجل الحصول على تقدير الآخرين . وأن يستمتع بما يفعله أفضل من أن يقوم بما يقوم به فقط من أجل ما يترتب عليه .

الفكرة الثالثة : «بعض الأشخاص خبثاء أشرار ولهذا ينبغى لومهم وعقابهم» .

هذه أيضا من الأفكار غير العقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للخطأ والصواب . وكذلك ليس هناك إلا القليل مما يطلق عليه من «الإرادة الحرة وحرية الاختيار» . وكل البشر غير معصومين من الخطأ، وكلهم يرتكبونه . واللوم والعقاب لا يؤديان إلى تحسين السلوك . لأنهما لا ينتج عنهما أى تحسين فى الذكاء أو الحالات الانفعالية . والأشخاص العقلانيون ذوو التفكير المنطقى هم من لا يوجهون اللوم لأنفسهم أو للآخرين . وإذا حدث ووجه إليهم لوم فهم يحاولون إصلاح سلوكهم إذا كانوا على خطأ ، أما إذا لم يكونوا على خطأ فإنهم يعتبرون أن اللوم دليل على اضطراب من قام بتوجيهه لهم . وحين يخطئ الآخرون فمن الأفضل أن يحاولوا فهمهم بدلاً من توجيه اللوم إليهم .

الفكرة الرابعة : «لابد من عقاب هذا أو ذاك .. ولابد من الانتقام الحاسم ممن يكيد لى».

هذه أيضا فكرة غير صحيحة ، فلابد أولاً أن نجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة فى تعديل سلوك الآخرين ... ومادام لم يقع عليك أذى فعلىٌ فلا تبدأ بالتفكير فى العقاب والانتقام من أولئك الذين يسيئون إليك إلا بعد أن تجرب أسلوب التسامح والاقتراب الوجدانى الصادق منهم ... بل ومساعدتهم لأن أغلب من يتصرفون بحماقة وعدوانية ويبالغون فى ردود أفعالهم ويتصرفون بحدة وعصبية .. أغلب هؤلاء يعانون من اضطرابات فى تكوين الشخصية أو أنهم ضحايا غباء وجهل وأن قناع العدوان الأحمق غالبا ما يخفى نفساً مضطربة فى حاجة إلى الحب والمساعدة والتقبل .

وإن التسامح هذا لا يعنى الانهزام بل المقصود هنا تسامح نابع من ثقة بالنفس وقوة ومقدرة .

الفكرة الخامسة : «حين لا تسير الأمور على النحو الذى يريده الإنسان فإن هذا أمر فظيع لا يمكن تحمله» .

هذه أيضا فكرة غير عقلانية فالإنسان كثيراً ما تحبط خططه ورغباته ولكن لا يؤدى ذلك إلى الانزعاج والتوتر الدائم فهذا غير منطقى للأسباب التالية .

(أ) ليس هناك ما يدعو أن تختلف الأمور عما هى عليه فى واقع أمرها .

(ب) الانزعاج والتوتر نادرا ما يغيران الموقف بل يزيدانه سوءاً .

(جـ) إذا كان من المستحيل القيام بعمل ما بصدد موقف ما فمن الأفضل أن نقبله .

(د) لا يؤدى الإحباط بالضرورة إلى الاضطراب أو المشكلات الانفعالية وبصفة خاصة إذا لم يبالغ الفرد فى تقدير المواقف غير السارة أو المحبطة ، فهذه المواقف قد تثير الاضطراب لكنها ليست كارثة إلا إذا نظر الفرد إليها على أنها كذلك .

الفكرة السادسة : «التعاسة سببها ظروف خارجية لا سيطرة للإنسان عليها»

هذه أيضا فكرة غير عقلانية لأن الأحداث الخارجية ذات طابع نفسى ، بمعنى أنها ليست ضارة إلا بالقدر الذى يسمح فيه الفرد لنفسه بأن يتأثر باتجاهاته نحو هذه الوقائع والأحداث . والانفعال والسلوك بل والاضطراب الانفعالى يرتبط بتقييم الفرد وإدراكه للأمور . .والشخص المنطقى العقلانى هو من يدرك أن السعادة مصدرها داخلى ورغم أن الإنسان قد تضايقه أو تزعجه أحداث خارجية إلا أنه لا يمكنه أن يغير سلوكه تجاهها إلا إذا قام بتفنيد نظرته لها .

الفكرة السابعة : «تحاشى بعض المشكلات أو المسئوليات أسهل من مواجهتها».

هذا غير منطقى فتجنب مشكلة ما أو مهمة أصعب وأكثر إيلاما من مواجهتها إذ يؤدى إلى عدم الرضا وفقدان الثقة بالنفس .

الفكرة الثامنة : «ينبغي على الفرد أن يكون مستنداً على آخرين وأن يكون هناك شخص أقوى منه يستند عليه» .

هذه فكرة لا عقلانية لأنه بينما نعتمد جميعا على آخرين بدرجة ما . فإنه لا يوجد سبب يجعلنا نزيد من هذا الاعتماد إلى درجة قصوى . لأن ذلك يؤدى إلى فقدان الاستقلال الذاتى والفردية والتعبير عن الذات . والاعتماد على الآخرين يسبب اعتمادية أكبر إخفاقاً فى التعلم وعدم الأمن حيث يكون الفرد تحت رحمة أولئك الذين يعتمد عليهم . والشخص العقلانى يسعى دائماً إلى الاستقلالية والمسئولية . ولكنه لا يرفض البحث عن الصواب من الآخرين ، وقبول مثل ذلك العون عندما يكون ذلك ضرورياً .

الفكرة التاسعة : «الخبرات والأحداث الماضية تحدد السلوك الحالى» .

وهذه فكرة لا عقلانية لأن حلول الماضى قد لا تصلح للحاضر ، وإذا استمر الفرد يردد لنفسه بعض الخبرات والأحداث الماضية لا سيما الخبرات المؤلمة فإنه سوف يسبب لنفسه الاضطراب الانفعالى ، والشخص العقلانى من يدرك أن الماضىٰ له أهميته ولكن ينبغى أن يدرك الفرد أن الماضى يمكن تغييره عن طريق تحليل آثار الماضى . وفحص الأفكار والمعتقدات المكتسبة التى تقف فى سبيل سلوكه بشكل أكثر منطقاً وعقلانية .

الفكرة العاشرة : «ينبغى أن ينزعج الإنسان لمشاكل الآخرين ومتاعبهم» .

اعتقاد خاطئ لأن مشكلات الأخرون ومتاعبهم ليس لها علاقة به . لذا لا ينبغى أن تكون مصدر إزعاج مستمر للفرد . وحين يؤثر الآخرون فى سلوك الفرد فإن ما يسبب التوتر ليس السلوك فى حد ذاته وإنما كيفية فهمه وتفسيره لهذا السلوك .

الفكرة الحادية عشرة: «هناك أمور خطيرة تثير الخوف وتبعث على الانزعاج وينبغي وضع احتمال حدوثها في الحسبان» . هذا أيضا غير منطقى لأن القلق :

- يقف عقبة فى سبيل التقويم الموضوعى لاحتمال حدوث الحدث أو الأمر الذى نخشاه .
- يتدخل فى كيفية معالجة الأمور بفاعلية .
- قد يساعد أو يسهم فى حدوث ما كنا نخشاه .
- يؤدى إلى تضخيم احتمالات حدوث ما نخافه .
- يزيد من الوقع السيىء للأمور إذا حدثت .

والشخص العقلانى ذو التفكير المنطقى يعترف باحتمال وجود الخطر لكنه لا ينظر إلى الأخطار المحتملة لكوارث محققة .

وتوجد أساليب أخرى من التفكير الخاطئ :

عند التفكير فى حل مشكلة معينة أو فهمها تحدث أخطاء فى الفهم والتفسير مما يشوه صورة الواقع وبالتالى يثير الاضطرابات السلوكية . من هذا :

المبالغة : وتتمثل فى الميل للمبالغة فى إدراك الأشياء أو الخبرات الواقعية واختفاء دلالات مبالغ فيها كوقوع الخطر والدمار حيث يتميز تفكير المصابين بالقلق بالمبالغة الشديدة فى تفسير الموقف بما يؤدى إلى إثارة مشاعر الخوف والتوتر . فالشخص القلق يتوقع دائما الشر لنفسه ولأسرته وممتلكاته .

التعميم : يذهب راسل أن اليقين المطلق من أعدى أعداء التفكير البشرى ، وأن البعد عن المطلقات هو جوهر التفكير العقلانى المنطقى .

أما الميل للتعميم من الجزء إلى الكل فيعتبر من العوامل الحاسمة فى كثير من الأمراض الاجتماعية كالعدوان والتعصب القومى والدولى . كما أن التعميم أسلوب من التفكير يرتبط بكثير من الأنماط المرضية خاصة مرض (الاكتئاب ، الفصام) .

أخطاء الحكم والاستنتاج : فى كثير من حالات العدوان والقلق يكون السلوك ناتجاً عن خطأ فى تفسير الحادثة بسبب عدم توافر معلومات معينة أو سياق مختلف . فالفصامى قد يثور على طبيبه لأنه يتصور أنه متواطئ مع بقية العاملين فى محاولة السيطرة عليه وعلى تصرفاته . وقد تثور على إنسان معين بالغضب والعدوان على اعتقاد أنه يقوم بالوشاية والتحريض لأننا نجده يتحدث مع شخص آخر إثر مشادة معه . (إبراهيم ، ١٩٨٣: ١٧٤-١٧٧ ، سلامة، ١٩٨٨: ١١٢-١١٦).

إن ما نود الإشارة إليه من خلال هذا العرض للأفكار اللاعقلانية وبعض أساليب التفكير الخاطئ يمكن القول أن البشر هم الذين يحولون أنفسهم إلى مضطربين ومرضى بسبب وجود عادات سيئة من التفكير الخاطئ والمعتقدات التى تؤدى إلى هزيمة الذات . لذا كان من الضرورى أن يتبنى المعالج دوراً إيجابياً قوياً مع مرضاه لكى يساهم بإيجابية فى تقديم التفسير المنطقى لهم فى القيام بطريقة مباشرة ليساعدهم على استنتاج الأفكار الداخلية (اللامنطقية) التى تسيطر عليهم .

ويؤكد أليس فى ذلك أن العلاج العقلانى الانفعالى يجب أن يتضمن إعادة تربية وضرورة التحاور مع المريض بكل الضروب المنطقية من الحوار لكى نبين له الجانب الخاطئ فى تفكيره مع دفعه مباشرة إلى استنتاج الطرق الصحيحة وتطبيقها .

ونستطيع أيضاً توضيح رؤية أليس فى ذلك من خلال عرض الفروض الخاصة بفنيات أليس فى العلاج .

فروض نظرية العلاج العقلانى الانفعالى :

قدم (وايتلى Whiteley ١٩٧٧) محرر دورية The counseling Psychologist مقالة بعنوان الإسهامات الكبرى Major contributions للعلاج العقلانى الانفعالى بيانات بحثية تدعم وتؤكد صحة الفروض المرتبطة بنظرية أليس Ellis فى الشخصية وفروض العلاج العقلانى الانفعالى وهذه الفروض مقسمة إلى :

- فروض متعلقة بنظرية أليس (أ . ب . جـ) فى العلاج العقلانى الانفعالى .
- فروض متعلقة بالعمليات الوسيطة فى الاضطراب الانفعالى .
- فروض متعلقة بفنيات العلاج العقلانى الانفعالى .

وسوف نقتصر فى عرضنا لهذه الفروض على الفروض الخاصة بالفنيات العلاجية وذلك بصورة مختصرة .

الفرض الأول : العلاج الموجه الفعال Active. directive therapy :

يعتبر العلاج النشط الموجه فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى . فلدى الأفراد اتجاهات قوية (فطرية ومكتسبة) تجعلهم مضطربين انفعالياً ويعملون بصورة مختلة وظيفياً ، ولأنهم يفكرون ويشعرون ويسلكون بطرق تتسم بقهر الذات وبأسلوب انهزامى منذ الطفولة المبكرة فصاعدا. فإنهم يتجهون إلى تلقى مزيد من المساعدة الفعالة من العلاج النشط الموجه ذى التوجه الإيجابى .

الفرض الثانى : الجدل والإقناع Disputing and persuasion

يعتبر الدحض والحث فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى يؤمن بعض الأفراد ويتمسكون ببعض المعتقدات والأفكار غير العقلانية حيث ينتج عنها المشاعر الانهزامية والمدمرة للذات مما يجعلهم غير منسجمين مع الواقع . ويعمل المعالج العقلانى على أن يبين لهم كيف أن معتقداتهم غير العقلانية غير صادقة ، ويوضح لهم أن استمرارهم فى التمسك بهذه اللاعقلانيات

سوف يسبب لهم حتما مزيداً من الآلام التى لا مبرر لها ، كما يعمل المعالج على أن يتخلى العملاء عن معتقداتهم اللاعقلانية ، وكذلك السلوكيات المختلة وظيفياً .

الفرض الثالث : الواجبات المنزلية Home Work (*)

هناك بعض من الأفراد الذين تعودوا على التفكير والانفعال بطرق معينة مختلة وظيفياً ويفرطون شعوريا أو لا شعوريا فى ممارسة هذه السلوكيات عبر فترة من الزمن إلى أن يتحولوا إلى طبيعتهم ويقاوموا التغير بصعوبة بالغة ، وينبغى توجيههم نحو ممارسة فعالة ونشاط معين من أجل التخلص من هذه العادات المدمرة للذات .

والعلاج النفسى الفعال يشمل قدراً لا بأس به من تعينات الواجب المنزلى فى صورة برنامج توجيهى إيجابى نشط حتى يتخلى العميل عن سلوكه المختل وظيفياً عن طريق بعض التمرينات والتدريبات المرتبطة بالتفكير والتخيل والتصور وتكرار بعض المعلومات وحل بعض التمرينات الهادفة إلى تنمية القدرة على التفكير العقلانى فى المواقف المختلفة للحياة .

الفرض الرابع : الإهانة أو القصد Insult or Intent

تبسيط أثر الإهانة فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى . حيث يميل بعض الأفراد إلى أن يشعروا بمزيد من الاضطرابات وأن يغيروا سلوكهم بصورة فعالة عندما يظنون أن الآخرين حاولوا أن يحطوا من قدرهم أو يقللوا من أهميتهم وقيمتهم . إن إدراكاتهم لنوايا الآخرين فى إيذائهم أو الحط من قدرهم تميل ان تؤثر فيهم أكثر من إدراكاتهم بالقدر الحقيقى الذى يسببه هؤلاء الآخرون لهم . والعلاج العقلانى يتمثل فى مساعدة العملاء على ألاَّ يأخذوا إهانات الآخرين بجدية مبالغ فيها ومساعدتهم على قبول الآخرين بطريقة إيجابية حتى ولو كان هؤلاء

(*) تقوم فكرة الواجبات المنزلية على أساس تكليف المريض بالقيام ببعض الواجبات المنزلية والتى تحدد عقب كل جلسة لمواجهة الأعراض وينطوى الواجب المنزلى على مراجعة المريض للجلسة بتصور نفسه يعيدها فيقوم بتسجيل المعارف السلوكية السلبية فى عمود الاستجابات الايجابية فى عمود ثم يعطى لنفسه مثلاً درجة من خمسة عند تنفيذ الواجب . وبالتالى فإن النجاح فى أداء الواجبات المنزلية وبشكل متدرج يتيح الفرصة تلو الفرصة لاكتشاف الذات وتطابقها . وهذا من شأنه أن يساعد فى تغيير مفهوم الذات السلبية إلى مفهوم الذات الايجابية .

الآخرون يفعلون ذلك عمداً . ويقرر أليس أن قليلا من مدارس العلاج الكبرى تؤكد هذه النقطة رغم أنها تمثل حجر الزاوية فى العلاج العقلانى الانفعالى .

الفرض الخامس : تفريغ الانفعالات المختلة وظيفيا Abreation of dysfuntional emtions.

يرى أليس Ellis أن تفريغ وتنفيس الانفعالات يُعد فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى وخاصة الانفعالات المختلة وظيفياً وخاصة الأشكال المتنوعة من الغضب Anger والعدائية Hostility والاستياء Resent-meut والغيظ Rage والعدوان الجسمى Aggression Physical يكون له آثار ملطفة تعمل على تخفيف ونقض هذه الانفعالات . ولكن غالباً ما يستمر الأثر الوراثى الذى يميل لتقوية الفلسفات أو المعتقدات التى يستخدمها الأفراد لخلق هذه المشاعر. ويرى أليس أن فلسفة ما وراء الغضب Philosophy behind Anger تشمل الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية . ويعمل العلاج العقلانى الانفعالى على مساعدة العملاء على تنمية القدرة على ضبط الغضب والتحكم فى الذات والتخلص من المشاعر التى قد تؤدى إلى الاستياء وإحلال أفكار أكثر عقلانية تجاه الذات وتجاه الآخرين بما يؤدى إلى تحسين الصحة النفسية والتقليل من درجة المشاعر الذاتية الانهزامية والتى تؤدى إلى الغضب والعدوان فى المستقبل .

الفرض السادس: اختيار الطرق الإيجابية لتعديل السلوك Choice of behavioral change

يُعد تعليم الفرد أسلوب اختيار الطرق الإيجابية لتعديل السلوك بنفسه فنية من فنيات العلاج النفسى . فعلى الرغم من عدم وجود الإرادة الحرة كما يبدو ، ورغم أن السلوك البشرى قد هددته جزئياً العوامل البيولوجية والبيئية أو أسباب لا يستطيع الفرد التحكم فيها نسبياً حتى أنه توجد درجة عالية من الاختيار أو الإرادة ، ويستطيعون عن طريق معايير لا بأس بها من العمل أن يحددوا جزئياً طريقة شعورهم وعملهم . وبسبب قدرتهم فهم يستطيعون أن يختاروا بدلالة أن يغيروا بعض اضطراباتهم الطبيعية ، والتى مارسوها لمدة طويلة . وعندما يتخلصون من الكتل الانفعالية فإنهم يستطيعون أيضاً أن يحولوا إمكاناتهم إلى حقيقة واقعية من أجل متعة أكبر ونموا للشخصية . ويعمل العلاج العقلانى على تنمية مهارات القدرة على انتقاء السلوك المرغوب فيه اجتماعياً . وذلك بواسطة توجيه الرغبة والإرادة .

الفرض السابع : ضبط النفس Self-Control

حينما يدرك بعض الأفراد أن سلوكهم أقل مما هو مرغوب فيه وعندما يشعرون بأنهم مضطربون انفعالياً فإن لديهم القدرة الكبيرة على التصميم بأن يغيروا الأنواع المتعددة من ضبط النفس أو طرق التحكم فى الذات . لكى يصلوا إلى مثل هذا التغيير فهم فى الغالب يعدلون انفعالاتهم وسلوكهم بصورة أكبر عن طريق مبادئ ضبط النفس مما لو كان يسيطر عليهم الآخرون أو يوجهونهم حيث تشتمل عملية ضبط النفس على عوامل معرفية قوية . والعلاج النفسى الفعال يتكون من مساعدة العملاء على استخدام قدر ملائم من التحكم الذاتى المعرفى لضبط وإدارة الذات .

الفرض الثامن : تنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد Copign with distress and threat

تتأثر قدرة الأفراد على مواجهة الإجهاد النفسى والتهديد بدلالة بإدراكاتهم عن كيف يستطيعوا المواجهة فى اعتقادهم ، وتعليمهم مهارات وإستراتيجيات المواجهة خلال تفكيرهم ومفاهيمهم عن إمكانية المواجهة حتى يستطيعوا التعامل مع الناس والأشياء بصورة أفضل ، وتزداد قدرتهم على ذلك . ومهمة المعالج العقلانى تتمثل فى مساعدة العملاء على تعليمهم مهارات وإستراتيجيات فعالة للمواجهة رغم قوة الظروف وشدة التهديد ، مما يؤدى إلى تغير السلوك فبدلا من الصراخ والعويل من المشاحنات التى تلحق بالأفراد ، فالمعالج يرشد هؤلاء الأفراد بتكنيكات توكيدية للذات بدلاً من التعامل بصورة عدوانية مع الآخرين .

الفرض التاسع : التحول أو تشتت الفكر Diversion or Distraction

تحويل الانتباه يُعد فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى حيث يميل الأفراد إلى التركيز أساساً على شىء واحد فى وقت واحد حتى أنهم إذا أرادوا التوقف عن التركيز فى مجموعة من الأفكار المضطربة مثل الفزع من الفشل والرفض أو الإحباط فإنهم يستطيعون بدلالة أن يغيروا انفعالاتهم وسلوكياتهم وقتياً على الأقل بالتركيز على معارف غير مسببة للاضطراب مثل (السرور، الأوهام ، الاسترخاء والأحاسيس البدنية) . والعلاج النفسى الفعال يتمثل فى مساعدة العميل فى تعلم مهارات التحويل المعرفى أو تشتت الفكر . وهذا الشكل من المعالجة يمكن أن يؤدى فى الغالب إلى نتائج علاجية جيدة فى خفض الاضطرابات .

الفرض العاشر : التعليم والمعلومات Education and information

يعمل العلاج العقلانى على تعليم العملاء أساليب متنوعة من المعلومات والتعليمات التى تساعدهم على فهم ما فعلوه لإزعاج أنفسهم ، والعمل على زيادة فهمهم لأنفسهم ولسلوكهم بواسطة طرق معرفية وسلوكية ملائمة قد تسهم فى خفض اضطراباتهم الانفعالية .

الفرض الحادى عشر : الإيحاء والإيحاء المنوم Suggestion and Hypnotic suggestion

خفض قابلية الفرد للاستثارة بإيحاءات من الآخرين فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى . فيشير اليس Ellis إلى أن البشر يتصفون بميل شديد للتفكير والانفعال والسلوك حسب الإيحاءات القوية للآخرين ، وغالبا ما تؤدى تلك الإيحاءات إلى نتائج غير طيبة للفرد أو المجتمع . حيث إنهم يأخذون مثل هذه الإيحاءات ويحولونها إلى إيحاءات قوية ذاتية مما يؤثر على سلوكهم وانفعالاتهم ، ويسبب المزيد من الاضطراب الانفعالى المختل وظيفياً . ويحاول العلاج العقلانى أن يساعد العملاء لتحقيق درجة أقل من الإيحائية وأن يجعلوا لأنفسهم قدرة أكبر على التأثير بتفكيرهم القائم على أساس واقعى تجريبى ، وأقل قدرة على التأثير بالإيحاء المطلق للآخرين.

الفرض الثانى عشر : صياغة النموذج والتقليد Modeling and gmitation

تعليم الفرد اختيار نماذج السلوك الإيجابية وتقليدها يُعد فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى . ويقرر أليس Ellis أن لدى الناس اتجاهات (فطرية ومكتسبة) لتقليد الآخرين ومحاكاتهم فى أفكارهم وانفعالاتهم وتصرفاتهم ، وذلك طبقاً لمدى إدراكهم لتلك النماذج وأسلوب تقليدها . فهم يغيرون إنفعالاتهم وأعمالهم تمثلاً بهؤلاء الذين يدركون أنهم نماذج لهم . وقد يؤدى ذلك إلى خفض أو زيادة ااضطرابهم الانفعالى بواسطة المحاكاة . والتى تتضمن عمليات التوسط المعرفى حيث أثرها الهام فى وجود السلوك وتدعيمه . وتشمل تكنيكات المعالج العقلانى مساعدة العملاء على اكتساب وعى نوعى عن كيف يستطيعون استخدام المحاكاة لمساعدة أنفسهم للتغلب على اضطراباتهم عن طريق التقليد للنماذج السلوكية الإيجابية ووقف تقليد النماذج السلبية .

الفرض الثالث عشر : حل المشكلات Problems solving

يعد أيضا تعليم الأفراد مهارات أسلوب حل المشكلات فنية من فنيات العلاج العقلانى الانفعالى . ويذهب أليس إلى لأن الأفراد تميل إلى استخدام طرق حل المشكلات والمنحى المعرفى المناسب يعمل على أن يساعد العملاء فى التخلص من الاضطرابات الانفعالية والسلوك المختل وظيفياً . حيث يمتلك الأفراد قدرات ومهارات لحل المشكلات وهم بذلك يكونون أسرع فى خفض توترهم عمّن لديهم عجز فى قدرات حل المشكلات . حيث أظهرت الدراسات التوكيدية أن الأفراد الذين لديهم عجز فى حل المشكلات يميلون فعلاً إلى أن يسلكوا بطريقة مضطربة عن هؤلاء الذين لديهم العجز فى حل المشكلة . وإن تعليم طرق حل المشكلات للعملاء يمكن أن يعمل ويفيد كأسلوب علاجى فعال وبصورة فعالة .

الفرض الرابع عشر : لعب الدور والإلقاء السلوكى

Role Playing and behvioral rehearsol .

إن لعب الدور يشمل عناصر معرفية متميزة ، وهذه العناصر تساعد الناس على أن يغيروا مشاعرهم المختلة وظيفياً وأعمالهم أيضاً . ويشمل لعب الدور تحليلاً معرفياً واضحاً تماماً للمشاعر المثارة أثناء تمثيل الدور . وتلك العملية تشمل إعادة البناء المعرفى التى تُظهر خبرات لعب الدور فهى طريقة أكثر فاعلية من الناحية العلاجية . حيث يتحدد دور المعالج النفسى على تعليم مهارات القيام بالأدوار ومساعدتهم فى اكتساب خبرات ومشاعر إيجابية عن تلك الأدوار وخفض مستوى المعتقدات غير العقلانية تجاه بعض الأدوار الاجتماعية (Ellis, 1977 (B): 2-4)

وبعد تقديم الفروض الخاصة بالفنيات العلاجية لأليس يبقى أن نقدم أهداف العلاج العقلانى الانفعالى ودور المعالج فى النموذج العلاجى لأليس ثم العلاقة العلاجية عند أليس وأخيراً العلاج الجمعى عند أليس باعتباره المحور الرئيسى الذى يرتكز عليه موضوع الكتاب التالى ثم نتبع ذلك بتقييم لنظرية أليس .

أهداف العلاج العقلانى الانفعالى :

أشار أليس Ellis (١٩٧٧ b) إلى أن أسلوبه العلاجى يهدف إلى التقليل من الكراهية والغضب (أى لوم الآخرين والظروف) إذ يهيئ للعميل طريقة تساعده على خفض القلق والكراهية ، وذلك من خلال التحليل المنطقى لمشكلاته . وينطوى الهدف ضمناً على :

- مساعدة المريض على التعرف على أفكاره غير العقلانية والتى تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم .

- تمكينه من الشك والاعتراض على هذه الأفكار ودحضها .

- تشجيعه على تعديل أفكاره وبالتالى تعديل فلسفته فى الحياة ، ويتحكم عقلانياً فى عاطفته وانفعاله بحيث يتحقق للعميل فى نهاية العلاج ما يلى :

(أ) أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات Silf belame والعداء Hostility .

(ب) منحه طريقة لملاحظة ذاته والإيحاء الذاتى الذى يضمن له الراحة فى حياته المستقبلية .

(جـ) منحه الأساليب العقلانية التى تمكنه من التغلب على انهزاميته ويستطيع الحكم الجيد على الأشياء .

وقدد حدد أليس (١٩٧٤) عدداً من الأهداف الضمنية للعلاج، وهى تمثل إشباعات لعدد من الحاجات وتتشابه إلى حد ما مع نظريات (فرويد ، سكنر، ماسلو، روجرز) وتلك الأهداف هى:

- الاهتمام بالذات Self interest
- المرونة Flexibility
- توجيه الذات Self direction
- التفكير العلمى scientific thinking
- التحمل tolerance
- تقبل التغيير وأن الحقائق غير ثابتة
- تقبل الذات self acceptance
- ارتياد المخاطر Risk-takins (عمارة، ١٩٨٥: ١٤)

كما يهدف العلاج العقلانى الانفعالى إلى إكساب العميل الاستبصار على ثلاث مراحل وهى :

أولا : فهم ارتباط الشخصية الخاذلة لذاتها بأسباب سابقة تكمن أساسا فى معتقدات الفرد وليس فى إطار أحداث نشطة حاضرة أو فى الماضى .

ثانيا : أن يفهم العميل أنه بالرغم من أنه كان مضطرباً انفعالياً أو بوجه أدق جعل نفسه مضطربا فى الماضى إلا أنه مضطرب الآن أيضا لأنه لا يزال يفرض على نفسه نوعاً من المعتقدات الخاطئة ، وأنه لا يزال يدعمها بنشاط فى الحاضر عن طريق تفكيره المختلط وأفعاله اللاعقلانية ، فإذا لم يعترف العميل اعترافاً كاملا فى هذا النوع الثانى من الاستبصار بمسئوليته عن استمرار هذه المعتقدات اللاعقلانية ومواجهتها فإنه من غير المحتمل أن يحاول الخلاص منها .

ثالثا : اعتراف العميل بوضوح تام بأن نزعته للتفكير هى التى خلقت اضطرابه الانفعالى فى المحل الأول (مليكة، ١٩٩٠: ١٨٥) .

هذا وقد اكتشف أليس (١٩٧٣، ١٩٧٧ ، ١٩٧٩) العديد من المفاهيم الأساسية ذات الدلالة فى عملية العلاج .

(١) التحدث إلى الذات Self-talking

ويقصد بها الأحوال والأفعال التى يلقنها الفرد لذاته وتؤثر على انفعالاته وتوجه سلوكه، والتى غالبا ما تكون غير منطقية وغير واقعية ولا تستند إلى خبرة تجريبية دقيقة .

(٢) التقييم الذاتى Self-Evaluating

فالفرد يلجأ بعد كل موقف إلى أن يقيم ذاته من حيث أقواله وأفعاله وغالبا ما يتسم هذا التقييم بالسلبية وتأنيب الذات ولومها .

وهذا التقييم لا يستند على الموضوعية أو العقلانية .

(٣) المساندة الذاتية Self-sustaining

حيث يميل الفرد إلى مساندة ذاته فى مواقف عديدة من الحياة والتخلى عن ذاته فى مواقف أخرى . وتلك المساندة تعتمد على قدر كاف من المهارات الاجتماعية . وغالبا ما تفتقر إلى التفكير العلمى الدقيق والخبرة الميدانية . (مليكه ، ١٩٩٠ :١٨٧) .

دور المعالج فى النموذج العلاجى لأليس :

تبين لأليس Ellis من خلال العديد من الجلسات العلاجية التى أجراها لعدد كبير من مرضاه أن الأشخاص هم الذين يجلبون العصاب لأنفسهم فيصبحون قلقين ومكتئبين أو عدوانيين. وذلك من خلال اعتناقهم لعدد من المعتقدات اللاعقلانية (Ellis, 1990) ؛ ولهذا تركزت المهام التى من الممكن أن يقوم بها المعالج فى الآتى :

١ - مهما كانت الانفعالات أو المخاوف التى يبديها العميل فإن المرشد يعيده دائما إلى الأفكار غير العقلانية التى تكمن وراء هذه الانفعالات .

٢ - لا يتردد المعالج فى هذا النموذج من مناقشة ومناقضة ونفى ما يقوله العمليل متخذاً أمثلة من حياة العميل نفسه أو من حياة الناس عموماً لتدعيم رأيه .

٣ - يبحث عما يراه العميل نفسه «ينبغى أن» أو «يجب أن» ويهاجم هذه الينبغيات ، ويجب . إذ إن ما يردده العميل لنفسه عن مثل هذه الاعتقادات هى وراء اضطرابه النفسى .

٤ - يبين قبوله للعميل كما يثق بميله وقدرته على أن يفكر ويسلك بشكل أفضل لو توقف عن التقليل من نفسه هذا وإن كان يعامله أحياناً بحزم .

٥ - يحاول أن يجعل العميل يتوقف ويفكر ويرى بنفسه كذلك ، ويقوم بشرح كيف أن العمليات النفسية والانفعالات ترتبط بعمليات التفكير .

٦ - رغم التعاطف مع أفكار العميل إلا أنه يجب الاستماع له جيدا ومحاولة تفنيده أيضاً لما يردده العميل لنفسه .

٧ - ينطوى العلاج العقلانى الانفعالى على حوار ذى معنى بين المعالج والعميل ورغم ذلك فإن المعالج والمرشد النفسى يقوم بمعظم الحديث وبصفة خاصة فى الجلسات الأولى من العلاج ؛ لكى يشرح للعميل ويبين له ، بل فى بعض الأحيان يبدو كمن يحاضر له ، وإن كانت هذه المحاضرات قصيرة وقاطعة ونافذة إلى مشكلة العميل . ويستخدم هذا العلاج مع معظم الأفراد ذوى المشكلات الانفعالية المعتدلة كحالات القلق المعتدلة - المشكلات الزواجية -

والجانحين- وفى حالات الهروب من المدرسة والأشخاص الذين يعانون من مشكلات سيكوسوماتية ، ويصعب استخدامه مع الأشخاص الذين فقدوا الاتصال بعالم الواقع . (Ellis, 1973: 157-206) .

كما أشار Ellis (١٩٧٤ ، ١٩٧٧) إلى بعض الإرشادات التى يفضل أن يتبعها المعالج العقلانى . وهى :

١ - أن يعمل بجد وأن يكون واسع الثقافة ولديه الكثير الجيد ليقوله للعميل ، وكيف يساعد العميل على التفكير السليم، والعمل بفاعلية وحيوية للعلاج والوقاية من الاضطراب النفسى .

٢ - أن يستخدم الأسلوب العلاجى بطريقة ممتازة نشيطة وموجهة .

٣ - أن يكون فعالا طلقا فى الكلام مع العملاء ، وخاصة أثناء الجلسات العلاجية الأولى، وأن يتكلم أكثر مما يستمع .

٤ - أن يضع الكلمات فى معناها الصحيح طبقا لسياق الكلام وأن يميز بين المستوى التعليمى للعملاء .

٥ - أن يعلم أن طريقته العلاجية دائما تعليمية بالدرجة الأولى ، حيث يشرح للعملاء الديناميات العامة للاضطراب الانفعالى . كيف حدث لهم وكيف يزداد وكيف يتصارعون، ويجعلهم يقرأون ما كتب عن الشخصية والعلاج النفسى .

٦ - أن يقلل من أهمية الطرح والطرح المضاد وخاصة للأفراد الذين يفكرون فى حاجاتهم للحب من الآخرين بتعليمهم أنه يمكنهم أن يثبتوا وجودهم فى هذا العالم بدون حاجة للحب من الآخرين.

٧ - أن يعلم أن الطريقة العلاجية فلسفية أكثر منها علاجية تقليدية .

٨ - أن يجتهد مع العملاء القادرين على العمل الجاد الشاق من أجل تخطى اضطراباتهم. (عمارة، ١٩٨٥ : ٥٥) وفى مقابل ذلك تجدر الإشارة إلى أنه إذا اختلفت أهداف المعالج عن الأهداف عند المريض فإن العملية العلاجية ستعانى معاناة سلبية شديدة ، وستتأثر مصداقية المعالج بنفس الاتجاه السلبى . (إبراهيم وإبراهيم ، ١٩٩٦ : ٩٨).

العلاقة العلاجية عند أليس :

المعـالج العقـلانى لا يرى أن العلاقة العميقة بين المرشد النفسى والعميل شرط ضرورى أو كاف لإحداث التغيير ، وإنما يرى أنه من المهم أن يكون هناك تجاوب rapport بين المرشد والعميل. وأن يقبل المعالج العميل كما يحترمه رغم أنه قد ينقده كما يلفت نظره إلى نقاط الضعف فى سلوكه . ويقبل عميله كإنسان غير معصوم من الخطأ تغتفر له أخطاؤه دون أن يكون هناك بالضرورة علاقة دفء شخصية بينهما . كذلك يمكن أن يناقش عميله مناقشات تهدف إلى تعليمه ، كما يمكن أن يستخدم معه أساليب تعديل السلوك كما يكلفه ببعض المهام التى ينبغى أن يؤديها (سلامة، ١٩٨٥: ٥٤) .

العلاج الجمعى عند أليس :

تعتبر العلاجات الفردية ، أى العلاجات التى يواجه فيها المريض بمفرده معالجه النفسى وهي أحد الأشكال الهامة من العلاج النفسى ، ولكنها ليست الشكل الوحيد من العلاج . فهناك حالات نفسية تلعب فيها العوامل الاجتماعية والأخطاء فى عمليات التفاعل بالآخرين دوراً حاسماً فى نمو الأعراض المرضية وتطورها . وفى هذه الحالات يكون العلاج فعالا ، إذا تم فى مواقف اجتماعية منطقية وليس فى المواقف الفردية وحدها . فالكثير من المشكلات النفسية تكون نابعة أو مرتبطة بقوة بأخطاء فى التفاعل الاجتماعى ، ويكون محل النجاح فى العلاج هو القدرة على التفاعل بالآخرين وتنمية المهارات التفاعلية . فضلا عن هذا فإن عملية العلاج ذاتها لا تكون فعالة على الإطلاق مالم يمارس الشخص التغيرات التى يريد أن ينميها فى سلوكه من خلال الجماعة . فقد يعجز المعالج من خلال التوجيه الشخصى وحده أن يعلم المريض القدرة على تأكيد الذات عند التفاعل بالآخرين كمطلب علاجى. لكنه قد ينجح فى ذلك بسهولة إذا سمح لمريضه أن يمارس أساليب تأكيد الذات فى جماعة صغيرة تتبادل الحوار والتشجيع والتوجيه . بالإضافة إلى ذلك فالكثير من المهارات التى يريد المعالج أن ينميها لدى المريض خلال تفاعلاته بنماذج السلطة أو أفراد أو زملاء العمل أو أفراد من الجنس الآخر . كلها أو أغلبها فى واقع الأمر تحتاج لمواقف اجتماعية تمارس فيها قبل ممارستها فى مواقف فعلية حية . (إبراهيم، ١٩٨٨ : ٢٦٢-٢٦٧) .

ويعرف العلاج الجماعى بأنه محاولة للتغيير من السلوك المضطرب للمرضى والتعديل من نظرتهم الخاطئة للحياة ولمشكلاتهم من خلال وضعهم فى جماعة . حيث تهدف الجماعة إلى إحداث تحسين عاجل فى اتجاهات وسلوك الأعضاء والقادة . وتحدث تلك التغيرات نتيجة لتفاعلات محدودة ومحكومة داخل الجماعة (إبراهيم ١٩٨٨ : ٢٦٧، فطيم ١٩٩٣: ٤٩) .

كما توجد أنواع كثيرة من العلاج الجمعى تتعدد بتعدد النظريات النفسية والسلوكية لكل منها منهجها الخاص وأصولها النظرية وأهدافها النوعية وطرقها المستخدمة فى تنظيم تفاعل الجماعة وحركتها : فهناك السيكودراما Psychodrama وهو منهج من العلاج الجمعى اصطنعه (مورينو، Moreno) وفيه يقوم أعضاء الجماعة بإخراج مشاعرهم كما لو كانوا يؤدون مسرحية فعلية . فالهدف هو تجسيد المشاعر والأفكار بشكل منظم. (Morenoe, 1946: 56) ويقوم البطل بأداء تمثيلى لأحداث من حياته . أو أحلامه أو مواقف صعبة معينة كما يقوم المعالج بدور المخرج وتوزيع الأدوار على بقية الأعضاء ويتم أداؤها بشكل تلقائى ، فليس الهدف هو إعادة دقيقة لأحداث معينة وإنما هو استخدام التمثيل كأداة لإخراج حاجات ومشاعر وحركات دفينة لا يعيها الفرد فى نفسه . (سلامة ، ١٩٩٠ : ١٩٠) .

وهناك ما يسمى بالمجتمع العلاجى Therapeutic group وهو المنهج الذى يستمد أصوله النظرية من دراسات علم النفس الاجتماعى وبحوثه ويركز على علاج الفرد من خلال وضعه فى جماعة تعمل على تشجيعه ودفعه دفعاً إلى القيام الناجح بأداء الأدوار الاجتماعية الهامة فى حياته. وحديثاً نما شكل آخر من أشكال الجماعات العلاجية يسمى جماعات المواجهة .

فهناك خاصية عامة تجمع بين كل الأشكال السابقة ، وهى أنها تحاول أن تعلم المريض والفرد داخل الجماعة شيئا يُحسِّن من أساليبه فى التفاعل ويُحسن من أفكاره عن نفسه وعن الآخرين . (إبراهيم، ١٩٨٨ : ٢٦٨-٢٦٩، سلامة، ١٩٩١: ١١١) .

أما العلاج الجمعى عند أليس Ellis فقد عرض أليس فى كتابه «العلاج النفسى الإنسانى المنظور العقلانى الانفعالى» فصلاً كاملاً بعنوان «العقلانية واللاعقلانية فى عمليات العلاج الجماعى» ويشير إلى أن العلاج العقلانى الانفعالى يصلح بفاعلية للعلاج الجماعى . حيث يتعلم جميع أعضاء

الجماعة كيف يمكنهم تطبيق مبادئه على الأعضاء الآخرين فى الجماعة . فالكل يتعلم المبادئ بصورة أحسن ويتدرب عليها ، وذلك تحت الإشراف المباشر من قائد الجماعة . ومن خلال الجماعة تكون هناك الفرصة لتطبيق الأعمال المنزلية أو إلى تطبيق بعضها فى الجماعة ذاتها وللتدريب على لعب الأدوار مع الآخرين والقيام بمخاطر لفظية وغير لفظية ، والتعلم من خبرات الآخرين .

كما تتيح الجماعة للفرد الاندماج فى العمليات الجماعية الأخرى التى تخطط لدعم المشاركة الإيجابية والتغيير الفلسفى الجذرى ، ويقرر أليس Ellis كذلك أن هذا الأسلوب يعتبر فعالاً لأنه يتيح الفرصة للمعالج لكى يفهم ديناميات الجماعة والعلاقات بين أفرادها . وكيف يؤثر كل منهم فى تفكير ومشاعر وسلوكيات الآخرين كما أنه فى نفس الوقت يتأثر بهم .. (Ellis, 1979)

كما أشار أليس بأنه يجب أن يجلس الأعضاء فى شكل دائرة فى مكان مناسب تتوفر فيه فرص الحركة والخصوصية ، ويتراوح حجم المجموعة من ٦ (كحد أدنى) إلى ١٣ (كحد أقصى) مع معالج مشارك أو معالجين اثنين يتسمان بالخبرات الفردية والعمل لمشاركة كل أعضاء الجماعة . وقد تكون الجماعة مفتوحة أو مقفولة النهاية ويغلب أن تكون جماعات أليس من النوع الأول. .(Lindzey et al., 1988: 643-644)

تقييم نظرية أليس :

ويلاحظ من عرض نظرية أليس أنه يسعى جاهداً لأمرين :

أولهما : أن يبرز عدم عقلانية مجموعة كبيرة من أفكار العميل ليرجع اضطرابه الانفعالى لها .

ثانيهما : أن يدخل إلى نسق تفكير العميل مجموعة من الأفكار التى يرى أنها أكثر عقلانية.

إلا أن هناك بعض المعالجين من يعترضون على طريقة أليس فى العلاج ، ويصرون على أنه لا يزال بعيداً عن البساطة ، لأنه يعتمد كثيراً على الكلام ، وعلى الجوانب الذهنية والتسلط وغسيل المخ .

وفى الواقع أن رؤية المؤلف من خلال تجربته الشخصية لممارسته لهذا العلاج العقلانى

الانفعالى تختلف مع هؤلاء المعالجين ، فقد وجد أن هذا العلاج مُجدٍ إلى حد كبير وعميق ويتفاعل مع انفعالات الفرد الرئيسية بطريقة سريعة . ويساعد العميل على التصرف بقدر ما يفكر فتتغير تبعاً لذلك انفعالاته السلبية . ولهذا يمكن القول أنه علاج قوى وليس متسلطاً ، فهو يهدف إلى دفع الناس أن يكونوا أقل قابلية للإيحاء وأكثر استقلالية فى تفكيرهم .

ومع ذلك يتفق الباحث مع من ذهب من الباحثين إلى صعوبة تطبيق هذا العلاج مع حالات التخلف العقلى والحالات شديدة الاضطراب .

كما يتفق المؤلف أيضاً على أن الأشياء التى تؤخذ على أليس فى نظريته استبعاده لجانب الدين من فكره حول الشخصية والعلاج رغم أهميته . حيث يعتبر عنصراً هاماً أدى إلى إضعاف نظريته . وقد استعان المؤلف الحالى ببعض الأيات القرآنية والأحاديث النبوية فى الجلسات العلاجية التى تحض على التسامح ونسيان الإساءة مما كان له الأثر الطيب الفعال فى نفوس أفراد المجموعة العلاجية .

وبهذا نكون قد انتهينا من عرض نظرية أليس فى العلاج ووقفنا على جوانب الخصوبة والقصور ، وبقى أن نعرض نظرية أليس فى العلاج العقلانى الانفعالى والمناهج العلاجية الأخرى فى العلاج .

العلاج العقلانى الانفعالى والمناهج العلاجية الأخرى :

بعد عرض نظرية العلاج العقلانى الانفعالى فى الشخصية وفروضها وعملية العلاج العقلانى الانفعالى والأساليب العلاجية نعرض فيما يلى موضع نظرية العلاج العقلانى الانفعالى بين النظريات والمدارس العلاجية الأخرى .

أولا : المنحى السيكودينامى :

عند استعراضنا لوجهة النظر السيكودينامية عن العلاقة بين المعرفة والاضطراب الانفعالى سوف نبدأ برائد هذه المدرسة فرويد .

العلاج العقلانى والتحليل النفسى الفرويدى :

على الرغم من تأكيد فرويد فى بواكير أعماله غلى الجوانب المعرفية إلا أنه لم يعطها الاهتمام الكافى فى الأعمال التالية له . حيث ركز على الانفعالات بوصفها القضية السيكولوجية الأولى ، وإلى التفكير بوصفه عملية ثانوية .

والعلاج العقلانى الانفعالى يختلف فى عديد من المعالم الهامة عن فرويد منها .

- يؤكد العلاج العقلانى على الأساس الفلسفى لظواهر الطرح وهى المعتقدات غير المنطقية بدلا من الإلحاح على أهمية الطرح نفسها Transference .

- المعالج العقلانى أقرب فى استخدامه لفنيته العلاجية إلى المعالجين ذوى الوجهة التحليلية ، وخاصة هؤلاء الذين ينتمون إلى المدارس العلاجية لكارين هورنى Horney وفروم Fromm وألكسندر Alexender منه إلى المجال التقليدى . وكما هو الحال بالنسبة إلى المحللين الفرويديين الجدد أو الأدلريين غاية أن المعالج العقلانى يستخدم قدراً كبيراً من التأويل المباشر ليوضح لمرضاه كيف أن سلوكهم الماضى مرتبط بسوء قيامهم بوظائفهم ، وكيف أنهم قد تعرضوا لغرس عقائدى زائد بأفكار واتجاهات مخربة لأهدافهم فى الحياة .

- وأخيرا فالمعالج العقلانى ينفق وقتاً أقل مما ينفقه المحللون الكلاسيكون على الأحداث الماضية فى حياة المريض . (الطيب، ١٩٨١ : ١٢٩-١٣٠).

أليس وأدلر :

على الرغم من ان المنظور المعرفى بصفة عامة والعلاج العقلانى الانفعالى بصفة خاصة مدين بالكثير لألفريد أدلر حيث كانت كتابات أدلر مصدرا رئيسيا لدعم نظرية العلاج العقلانى الانفعالى فقد كان يرى أدلر «أن سلوك الفرد إنما ينبع من أفكاره .

"Aperson's behavior springs from his ideas" وأن كل شىء يعتمد على الرأى "Every thing depends on opinion" (Ellis, 1973: 113-125) إلا أن اليس يبتعد ابتعاداً كبيراً وراديكالياً عن الممارسة الأدلرية التقليدية .

فى تأكيده على أهمية : ذكريات الطفولة الأولى المبكرة ، والعلاقة بين المعالج والعميل، تحليل الأحلام والإصرار على أن مصلحة المجتمع هى لب التأثير العلاجى . كما أن العلاج الانفعالى هو من ناحية أخرى أكثر تخصيصية من علم نفس الفردى لأدلر فى الكشف عن الاعتقادات المتمثلة داخلياً والعدائية للعميل وتحليلها والهجوم عليها، وهى الاعتقادات التى تؤكد للعميل خلق واستمرارية اضطرابه. (مليكة، ١٩٩٠: ٢١٨).

اليس وكارين هورنى :

يرى (دوليفر Doliver ١٩٦٦) أن أفكار هورني كانت مصدرا خصباً للنظريات المعرفية بصفة عامة ونظرية أليس بصفة خاصة ، فكلاهما يؤكد دور الأحاديث الذاتية Self verbalization وما يردده الفرد لنفسه من ينبغيات Shoulds (ينبغى أن ، يتحتم ، يجب ، لابد) وما للأحاديث الذاتية والينبغيات من دور فى نشأة استمرار الاضطراب الانفعالى. وإذا كان أليس يؤكد على أن العصاب ينشأ نتيجة للتفكير اللاعقلانى والتوقعات اللامعقولة التى يتبناها الفرد لنفسه ويقيم أداءه وفقاً لها فهذا ما تؤكده أيضا هورنى حيث تؤكد أن العصاب ينشأ من التعارض بين إمكانات الفرد وما يريد تحقيقه. (Dolliver, 1977-58) .

أما سوليفان Sullivan

فيتفق مع أليس فى تأكيده على أن هناك علاقة وثيقة بين المعرفة من (أفكار وآراء) وبين الصحة النفسية والمرض النفسى ، فالصحة النفسية تتحقق بقدر دقة وصحة أفكار الفرد عن نفسه وعن الآخرين . فعندما تكون أفكار الفرد دقيقة تكون الصحة النفسية ، وعندما تكون غير دقيقة يكون المرض النفسى (سيدنى، جوارد، ١٩٧٣: ١٧-١٨) .

ثانيا: أليس والمنحى السلوكى

يرفض بعض السلوكيين أصحاب نظرية المثير والاستجابة دور المتغيرات المعرفية ، حيث يرى سكنر Skinner أن المتغيرات المعرفية ليس لها دور يذكر فى الإشراط الإجرائى . (Ellis, 1976: 5-6) وفى هذا يؤكد سكنر أن الإنسان ماهو إلا صندوق معتم Black-box أى كائن خاو من الداخل

ومن ثم فكل المتغيرات التى تتوسط بين المدخلات والمخرجات السلوكية من الاتجاهات والانفعالات.. إلخ ينبغى أن تخرج من مجال البحث فى علم النفس وتفسير السلوك يكون فقط بالرجوع إلى العلاقة بين المثير والاستجابة (سلامة ، ١٩٨٥: ٩٤).

إلا أن هناك بعض المعالجين السلوكيين مثل ولبى Wolpe قد أكدوا على العلاقة بين التفكير والسلوك ، حيث أكد ولبى أن تعديل السلوك يؤدى إلى تعديل التفكير . فالمريض بعد العلاج عن طريق (تعديل السلوك) يبدأ فى إدراك مبالغاته الانفعالية فى تقدير الأشياء . ويدرك أن مخاوفه كانت تشويهاً للواقع ، وبالتالى يبدأ فى اعتناق تصورات تتفق فى واقعيتها مع واقع الموقف. (إبراهيم ، ١٩٨٠: ٢٢٣) .

- أما أصحاب نظرية التعلم الاجتماعى (ألبرت باندورا، دولارد وميللر) فهم يولون أهمية خاصة للعمليات المعرفية فى دراسة الشخصية ، حيث يؤكد رواد هذه النظرية على دور العمليات الداخلية الوسيطة (كالتفكير، التمثيل العقلى ، الانتباه الانتقائى) التى تتوسط بين المثيرات والاستجابات .

(غازادا وريموند، ١٩٨٦: ١٢٠) كذلك يرى باندورا أن المتغيرات المعرفية كتشويه الخبرات والتوقعات اللامعقولة تلعب دوراً فى نشأة الاضطراب الانفعالى (Meichenbaum, 1985: 267) أما دولارد وميللر فهما يتفقان مع باندورا على دور العمليات المعرفية حيث أكدا على استجابة الفرد لكثير من المواقف المحيطة به فتوقفه على تفسيره إياها وعلى الرموز التى تحملها له ، ولهذا فهما يريان أن استجاباتنا الانفعالية يمكن ادراكها على أنها استجابة للطريقة التى يدرك بها الشخص موقفا معينا وليس بالضرورة لخصائص موجودة فى الموقف ذاته . (فى إبراهيم ، ١٩٨٠: ٢٢٨) .

ثالثا: أليس والمنحى الفينومنولوجى :

يؤكد رواد المنحى الفينومنولوجى (الظاهرياتى) على دور الإدراك فى السلوك حيث يذهب روجرز Rogers إلى أن الواقع السيكولوجى للظاهرات يتوقف بصفة أساسية على كيفية إدراك الفرد وفهمه لهذه الظاهرات ، فالواقع هو الواقع الذى يدركه ويفسره الفرد (هول ولندزى ١٩٧١: ٦١) ويرى روجرز كذلك أن خبرات الفرد وإدراكاته لا تشكل عالمه الواقعى فحسب

ولكن تشكل أيضا أساساً لسلوكه وأفعاله . وإنما ما أراه كواقع تترتب عليه نتائج فعلية فالإنسان يستجيب للأحداث بما يتفق وكيفية تفسيره لهذه الأحداث . (سلامة، ١٩٨٥: ٢٤٢-٢٩).

العلاج العقلانى ومدرسة يونج

يتفق العلاج العقلانى - الانفعالى مع نظرية يونج فى العلاج فى جوانب كثيرة وبخاصة فى النظرة الكلية للعميل بدلا من النظرة التحليلية فقط ، وفى النظر إلى هدف العلاج بوصفه نمو العميل وتحقيق إمكانياته ، بالإضافة إلى تحريره من أعراض الاضطراب ، وفى تأكيد فرديته وتحقيقه لما يريده هو حقيقة .

ويختلف العلاج العقلانى - الانفعالى فى ممارسته عن العلاج فى إطار نظرية يونج لأن يونج محلل فى ممارساته للعلاج النفسى يعتمد على تحليل الأحلام والأخيلة والرموز والمحتويات الميثولوجية والطرز العادية لتفكير العميل، وهو ما يعتبر فى العلاج العقلانى الانفعالى مضيعة للوقت والجهد.، لأن هذه الأساليب غير فعالة فلا تظهر للعميل افتراضاته الفلسفية الأساسية ولا تتحداها أو تغيرها لأنها هى التى تخلق الاضطراب (مليكة ، ١٩٩٠: ٢١٩) .

أليس والوجوديين

يتعاطف اليس مع الوجوديين فيما حددوه من أهداف للحياة كما أنه يتقبل القضايا التالية .

أن الإنسان حر وينبغى عليه أن يتزود بالمعرفة وينمى فرديته ويعيش فى سلام مع الآخرين. يخبر الأشياء بنفسه ويظهر فى الوقت المناسب ويؤمن بأن لا حقيقة إلا فى العمل . ويعيش إمكاناته بصورة مبتكرة ، ويسمو بنفسه فى سرعة وتدفق وفى اختياره للأشياء يختار دائماً الإنسان ويعلم أنه لابد يتقبل بعض القيود فى الحياة .

إلا أنه فى تقدير آليس فإن الكثير ممن يصفون أنفسهم بأنهم معالجون وجوديون يتعصبون ضد تكنولوجية العلاج النفسى وضد أى نوع من التوجيه ، بينما يستعين المعالج العقلانى الانفعالى بالتحليل المنطقى والأساليب الواضحة (فى ذلك بعض إجراءات تعديل السلوك) ، بالكثير من التعليم والتوجيه من قبل المعالج . ولذلك فإن العلاج العقلانى الانفعالى أكثر تقرباً

من الطرق النشطة التى يستخدمها بعض الوجوديين مثل (فرانكل) عما هو إلى الطرق الأكثر سلبية التى يستخدمها وجوديون مثل (هالى).. (باترسون، ١٩٨١: ١٨٣-١٨٤).

نخلص مما سبق :

إلى أن معظم المدارس العلاجية السابق عرضها تشترك مع غيرها من المدارس فى بعض الممارسات بحيث لا تبدو هذه الممارسات مع النظرة المتعمقة على هذا القدر من التنافر ، فكل المدارس العلاجية تفترض أن السلوك الإنسانى يمكن تغييره ، وأن العلاج يهيئ الظروف التى يمكن فيها علاج المشكلات السلوكية من خلال فك التعلم وإعادة التعليم، فالمعالجون الذين يتبعون المنهج العقلانى - الانفعالي يقومون بتعليم العميل طرقاً جديدة فى التفكير تمهيداً للتخلص من السلوك السلبى، ويغلب أ ن يعلم السلوكيون العميل كيف يغير سلوكه الاجتماعى الظاهر ومن ثم يتبع طرقا جدبدة فى التفكير .





سيكولوجية الغضب

لم لا ننصح الأمهات بأن يعلموا الأطفال كيف يتحكمون فى غضبهم ؟!

هذا ما يفصل الإنسان المتحضر عن الوحوش الخرساء .

«ستاروتينس»

الصغار يجب أن يتعلموا أن يطلقوا غضبهم ضد الأشياء وليس الناس .

«لان لاندرز»

أن يغضب أى إنسان فهذا أمر سهل .. لكن أن تغضب من الشخص المناسب وفى الوقت المناسب وللهدف المناسب وبالأسلوب المناسب .. فليس هذا بالأمر السهل ..

من كتاب ارسطو

«الأخلاق إلى نيقو ماخوس»

سيكولوجية الغضب

ظل مفهوم الغضب لفترة طويلة يشوبه الغموض والخلط بينه وبين المفاهيم الأخرى المرتبطة به كالعدائية والعدوان . ويرى سبيلبرجر وسدمان أن الغضب Anger والعدائية Hostility والعدوان Aggression تمثل زملة مترابطة ، ويحتل الغضب لب هذه الزملة . (Spielberger & Sydeman, 1994 , 306)

ويبدو أن الغضب هو أكثر الحالات تصلبًا وعنادًا من بين كل الحالات المزاجية التى يرغب الناس فى الهروب منها . فقد انتهت «تايس» من دراستها إلى أن الغضب هو أسوأ الحالات النفسية التى يصعب السيطرة عليها ، والغضب هو أكثر هذه الحالات غواية وحضًا على العواطف السلبية . ذلك لأن المونولوچ الداخلى الذى يحث على الغضب والمبرر أخلاقيًا يملأ عقل الغاضب بالذرائع المُقنعة ليصب جام غضبه. والغضب ليس مثل الحزن. لأنه انفعال يولد الطاقة والتنبيه .

فالغضب لديه القدرة على الإغواء والحفز ، وربما كان هذا هو السبب فى الأفكار الشائعة عنه بأنه يصعب التحكم فيه أو أنه لا ينبغى كظمه . بل أكثر من ذلك أن التنفيس بالغضب يطهر النفس وهو فى مصلحة الغاضب .

أما الرأى الآخر المضاد للرأى السالف والذى قد يكون رد فعل على الصورة الكئيبة التى يرسمها الرأيان الآخران فيتمثل فى القول أن الغضب يمكن الحيلولة دون حدوثه تمامًا. إن تسلسل الأفكار الغاضبة الذى يؤجج الغضب من الممكن أن يكون هو نفسه مفتاح أقوى الوسائل للتخفيف من شدة الغضب ، وذلك بوضع حد للأفكار التى توقد نار الغضب فى مهدها . (دانيل چولمان ، ٢٠٠٠ ، ٩١) .

وقد وجد «تيلمان» أن الجسم عندما يكون فى حالة انفعال ونرفزة يؤدى إلى انفلات الأعصاب عندئذ يُصبح الانفعال اللاحق بالغ الحدة . هذه الديناميكية تُصبح فاعلة ومؤترة

عندما يصل الشخص إلى مرحلة ثورة الغضب . ويرى «زيلمان» أن الغضب المتصاعد كسلسلة متلاحقة من الاستفزازات تعمل كل حلقة منها على حفز رد الفعل التهيجى الذى ينقشع بطيئًا .

وفى ظل هذا التلاحق يصبح كل غضب لاحق عامل استفزاز صغيرًا ، يثير الفكر والإدارك الحسى بما يتدفق من «الأميجدالا» (*) من هرمون الكينكولامينز Catecholamins الذى تضاف كل دفعة منه إلى دفعات الزخم الهرمونى التى سبقتها . وهكذا تصل الدفقة الثانية قبل أن تخمد الدفقة الأولى والثالثة فوقهما . وهكذا فكل موجة هرمونية منها تركب ذيل التى سبقتها فيما يصعد سريعًا مستوى الانفعال السيكولوجى للجسم ومن ثم يُصبح التفكير الذى يأتى بعد هذا التراكم للاستفزازات مثيرًا بالتأكيد لغضب أكثر حدة بكثير من الغضب الذى نشأ فى بداية الثورة الغاضبة . وهكذا ينبنى غضب على غضب إذ يُسخن المخ العاطفى فيسهل تفجير الغضب غير المحكوم بالعقل فيتحول إلى عنف .

عند هذه النقطة من مستوى الغضب ينتفى الاستعداد للتسامح ويبتعد الغاضبون عن العقلانية ، ويدور تفكيرهم حول الانتقام والأخذ بالثأر ويغمرهم النسيان لما يمكن أن تصل إليه النتائج . ويقول «زيلمان» أن هذا المستوى المرتفع من الإثارة يعزو الوهم بالقوة والمنعة التى تلهم العدوان وتسهل حدوثه . وعندئذيسقط الإنسان الغاضب الذى يفتقر إلى الرشد المعرفى فى بئر أشد ردود الفعل بدائية ، ومن ثم تتصاعد الدفقة من المخ الحوفى (Limbic) وتُصبح الدروس المستفادة من حياة الوحشية البدائية هى وحدها التى توجه فعاله. (دانيل جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٩٤) .

(*) الا ميجدالا Anygdala

كلمة مأخوذة من الكلمة اليونانية al mond تبدو على شكل لوزة تتكون من تراكيب متداخلة تقع أعلى جذع المخ بالقرب من قاعدة الدائرة الحوفية وفى المخ «اميجدالتان» كامنتان واحدة فى كل جانب من جانبى المخ فى اتجاه طرفى الجمجمة . وهذا النتؤ اللوزى فى مخ الإنسان أكبر نسبياً من نظيره فى أقرب الثدييات منا فى التطور وهى الرئيسيات.

ويطلق على «الاميجدالا» النتؤ اللوزى وهو المكان المخصص فى المخ للاحتفاظ بالمشاعر المتعددة وهى الجزء المتخصص فى الأمور العاطفية فإذا انفصلت على بقية أجزاء المخ تكون النتيجة عجزاً هائلا عن تقدر الأحداث العاطفية وهى الحالة التى يطلق عليها أحياناً العمى الانفعالى Affective Bindness ويؤدى إلى العجز عن تقدير المشاعر العاطفية إلى أن يفقد الإنسان القدرة على التواصل مع الآخرين (دانييل جولمان ، ٢٠٠٠ ، ٢٣ - ٣٣) .

كما وجد أنه فى حالة الغضب يتدفق الدم إلى اليدين ليجعلهما قادرتين بصورة أسهل على القبض على سلاح أو ضرب عدو . وتتسارع ضربات القلب وتندفع دفقة من الهرمونات مثل «هرمون الأدرينالين» فيتولد كم من الطاقة القوية تكفى القيام بعمل عنيف. «دانيل چولمان ، ٢٠٠٠ - ٢٢» .

والغضب كظاهرة نفسية هو أحد الانفعالات أو العواطف الأساسية للإنسان والتى تعتبر إشارة أو دلالة على مواجهة الضغوط وعوامل الإحباط فى الحياة ويكمن الخطر الناتج عن الغضب عندما يتراكم داخل النفس البشرية حيث ينتج عنه الأمراض والاضطرابات النفسية المختلفة . فالانفعال استجابة متكاملة للكائن الحى تعتمد على الإدراك للموقف الخارجى أو الداخلى وتشمل تغيرات وجدانية مركبة وتغيرات فسيولوجية تشمل الأجهزة العقلية والغدية والحشوية .

ويرمى الانفعال إلى مواجهة الموقف المثير ولكن بطريقة تؤدى إلى تشتيت الجهد وعدم الوصول إلى النتيجة المثلى . وعادة ما يصاحب أى انفعال تغيرات فى الجهاز العصبى اللاإرادى .

وقد أكد (كانون) فى أبحاثه الدور الذى يلعبه الجهاز السمبتاوى فى الحالات الانفعالية حيث تزيد ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم وتتسع حدقة العين وينتصب الشعر ويرتفع نسبة السكر فى الدم . ولانفعال الغضب آثار ضارة نذكر منها :

- يؤثر الانفعال على التفكير فيمنعه من الاستمرار ويجعله غير واضح كما هو الحال فى الغضب ، ويجعل الإنسان أكثر استعدادا وتهيئوا للاعتداء البدنى .

- يقلل الانفعال من قدرة الشخص على النقد وإخضاع التصرفات لرقابة الإرادة مما قد يؤدى إلى تصرفات عشوائية

- يساعد الانفعال على تفكك المعلومات الدقيقة والمكتسبة حديثًا فتغلب المعلومات الغريزية على التفكير والسلوك مما قد يؤدى إلى سلوك اجتماعى غير مهذب .

- إذا استمرت دائرة الانفعالات دون أن تنتهى استمرت التغيرات الفسيولوجية المصاحبة لها مما يؤدى فى النهاية إلى تغيرات عضوية فى الأنسجة ينشأ عنها الأمراض النفسية . (عكاشة ، ١٩٨٢ ١ : ٧٥ ، أبو العزائم ، ١٩٩٤ ٧: ، صبحى ، ١٩٩٥ : ٢٣) .

وتوصلت دراسة دنفباخر وتوتيز (١٩٩١) Deffinbacher & Thwaites إلى أن زيادة الغضب لها كثير من الآثار السلبية على التوافق الشخصى والأسرى والاجتماعى والدراسى والوظيفى للفرد .كما توصلت دراسات عديدة إلى وجود ارتباط يبين قمع الغضب للداخل وزيادة معدل النبض وارتفاع ضغط الدم ، وخصوصًا ضغط الدم الانقباضى لدى الرجال . (القرشى ، ١٩٩٧ ، ٧٩) .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى أشار (ذوكرمان Zuckerman) وبصورة مثيرة للدهشة بأننا لا نعرف إلا أقل القليل عن الغضب حتى بالمعنى الوصفى . فمعرفتنا للغضب معرفة حدسية فطرية غير منظمة . وهو يرى أن إحدى مهام علم النفس هى أن يجعل هذه المعرفة الفطرية الحدسية واضحة ظاهرة تمامًا كإحدى المهام التى يقوم بها عالم اللغة ليفسر قواعد النحو للغات البشرية المتنوعة . ويضيف إفريل Averill أن الغضب من الانفعالات السلبية. فى حدود كل من الخبرة الذاتية والتقييم الاجتماعى وله عواقب سلبية تؤثر على الفرد والمجتمع . فهو دافع نحو العدوان ، وهذا الدافع يمكن منعه وتحويله فى الغالب بعيدًا عن مجال الإدراك من جانب الشخص الغاضب أو يتحول إلى عكسه . فالأشخاص الغاضبون يمكن عقلنتهم لغضبهم Rationalzie their oun Anger وأن يتجنبوا مقدارًا كبيرًا من العدوان. فالغضب هو بقايا ماضينا البيولوجى الذى فى ظروف أكثر حضارية نستطيع ضبطه. (Averill, 1983: 148-1151).

وهناك خطأ شائع بأن العدوان هو الوسيلة الوحيدة لتهدئة الغضب . وهذا غير صحيح فقد بينت الأبحاث التى أجراها جاك هوكانسون Jack Hakanson وزملاؤه أن معتقدات الفرد وأفكاره تؤثر على نوعية الأسلوب الذى يتبعه ليقلل من التوتر المصاحب للغضب أو العكس. (لندال ١٩٨٣ : ٥٠٧) .

وقد قيل عن الغضب أنه جنون يدوم ساعة من الزمن ثم يزول (مراد ١٩٨٢ : ١٣٦) ويذهب كامبل Campbell إلى أن الغضب يُعد من خطايا كل فرد . (Campbell, 1975: 103).

وقد فرق سبيلبرجر وسيدمان بين حالة الغضب وسمة الغضب ، حيث تشير حالة الغضب بأنها حالة نفسية بيولوجية تتكون من مشاعر ذاتية بالغضب بدرجات متفاوتة من الاستثارة أو الضيق البسيط إلى الغضب الشديد يصاحبها تنشيط للجهاز العصبى الذاتى، وتمثل حالة مؤقتة تختلف من وقت لآخر ، ويستثيرها عادة إدراك الشخص بأنه تعرض للإهانة أو الظلم أو الإحباط .

أما سمة الغضب فتعبر عن تكرار تعرض الفرد لحالة الغضب. فالأشخاص الذين تكون لديهم سمة غضب مرتفعة يدركون مدى واسعًا من المواقف على أنها مثيرة للغضب ، وبذلك يتعرضون لحالة العضب بصورة أكثر تكرارًا وأشد حدة بالمقارنة بالأشخاص الذين تكون سمة الغضب لديهم منخفضة . (القرشى ، ١٩٩٧ - ٧٧) .

كما يرى بص وبيرى أن الغضب هو الجسر بين كل من العدوان البدنى واللفظى من جهة والعداء من جهة أخرى ، ويشمل الغضب على المشاعر والحركات التعبيرية وردود الفعل الفسيولوجية أو كمجموعة من السلوكيات أو كل هذه الأشياء مجتمعة (Buss & perry, 1992 : 452).

وهناك فرق بين الغضب والمضايقة : طبقا لمعظم التحليلات النفسية فالاختلاف الأساسى بين الغضب والمضايقة هو اختلاف فى الدرجة . فالغضب أكثر شدة من المضايقة. مثال ذلك . أغضب من قتل شخص لحيوان وأتضايق من مضغ اللبان . وهناك فرق فى قبول الاستجابة أثناء الغضب والمضايقة . فالأشخاص المتضايقون فى الغالب يحاولون إخفاء مشاعرهم وأن يتركوا الموقف بأقصى سرعة ممكنة .

والشخص الغاضب من جهة أخرى يمكن أن يخرج عن طريقه ويسعى إلى المواجهة. باختصار . فالفرق بين الغضب والمضايقة نوعى وكمى أيضًا ، فإذا كنت غاضبًا قليلا فلا يعنى هذا أكثر من أنك متضايق جدًا . ويظهر الغضب فى السطح البينى بين الذات والمجتمع بطريقة تختلف عن طريقة المضايقة .

وفى إطار ذلك كان لزاما على الكاتب أن يبرز إسهام أليس فى تفسيره للغضب من وجهة النظر المعرفية . حيث تبنى أليس تصورًا أعم وأشمل له قيمته كإطار تفسيرى وأيضًا كإضافة جديدة لها أهميتها . وهو ما أدى بالعديد من الباحثين إلى تبنى هذه الوجهة المعرفية فى تفسير الغضب والعدوان .

ويبقى الآن أن نوضح الأسس العامة التى بنى أليس عليها نظريته فى الغضب .

بداية نعرض لوجهة نظر أليس فى الغضب .

أشار (ألبيرت أليس) فى مطلع كتابه عن «الغضب» (كيف نعيش بالغضب وبدونه) Anger, How to live with and with out it. بأن هناك الكثير من المشكلات الصعبة التى تواجه الإنسان وتعمل على إحباطه أو تمنعه من الوصول إلى أهدافه والحصول على ما يريد، فهى أشياء كموجودة فعلاً . ويتساءل أليس Ellis أليس لنا خيار ألا نغضب من هذه المنغصات اليومية ؟

ويجيب عن هذا التساؤل بأن معظم علماء النفس اتفقوا على أنه لابد للشخص من أن يشعر بالغضب حتمًا . فهم يرون الرضيع حديث الولادة معبرًا عن العواطف بالمقارنة بالغضب والغيظ فى الساعات الأولى من الحياة ، كما أنه على مدار العصور أو فترات النمو واجه كثير من البشر مشاعرهم الخاصة التى تنم عن الغضب . ويقول أليس Ellis أن هناك وجهة نظر تؤيد أن الإنسان يحتاج إلى الغضب ليحمى نفسه من هجمات العالم العدائى والعدوانى . فإذا لم يغضب ليحمى نفسه أصبح معرضًا لسيطرة الآخرين عليه ويستغلونه ويعرضون حريته للخطر وممتلكاته ، ويستغلون سلبيته أو ما يسمى (طبيعته الطيبة) بإساءة استخدامه لكى يحصلوا على مكسب شخصى لهم دون أن يهتموا بمصلحته .

وعلماء النفس الذين يعتنقون وجهة النظر هذه يقولون أنه إذا لم يستعد الإنسان للقتال ليحصل على ما يريد فإن أمامه فقط البديل ليظل سلبيًا صامتًا يستغله الآخرون ويمنعونه من تحقيق أهدافه .

وعلى وجه العموم وطبقًا لموقف علماء النفس فهناك أحد البدائل الثلاثة للتعامل مع الغضب .

البديل الأول : أن يشعر الإنسان بالغضب ولكنه يكبته ويقمعه .

البديل الثانى : أن يشعر الإنسان بالغضب ويعبر عنه بحرية .

البديل الثالث : يتمثل فى الغضب البناء أو العدوان الإبداعى .

– **ويعلق اليس على هذه البدائل بالآتى** : إنه إذا نظرنا إلى البديل الأول نجد أن إخماد الغضب لن يفيد كثيرًا (كبته) والحنق الذى لا يعبر عنه الإنسان سوف يسبب مزيدًا من الأضرار أكثر من المشاعر التى نعبر عنها بحرية وبصراحة . حيث تقرر نظرية السوائل المتحركة أن الغضب والعواطف الأخرى تتجه إلى الزيادة فى شدتها والتمدد تحت ضغط مثل البخار فى الغلاية ، وعلى ذلك فإذا أخمدت العواطف إذا لم نعطها تنفيسًا حرًا فإننا نخاطر بتعريض أنفسنا لأضرار حقيقية متمثلة فى (قرحة المعدة ، ارتفاع ضغط الدم ، أمراض القلب ، والتفاعلات النفسجسمية الأخرى الأكثر حدة). بالإضافة إلى ذلك فالإحجام عن إظهار التعبير الأمين لمشاعر الإنسان والاحتفاظ بها مكبوتة بداخل الإنسان لا يساعد على التخلص من الغضب . وعلى العكس من ذلك تمامًا فمن المحتمل جدًّا أن يكون شعور الإنسان أسوأ بكثير من ذلك لأن الغضب لم يصرف ولكنه يبقى داخل أحشاء الإنسان.

– **أما البديل الثانى** . فعلى العكس من ذلك ، فإذا ترك الإنسان نفسه للتعبير الحر عن الغضب فمن الممكن أن يواجه كثيرا من المشاكل بين الحين والحين، فالآخرون سوف يفسرون هذا التعبير الحر عن الغضب بأنه عمل عدوانى خارجى . فربما يحبسون أنفسهم عنك أو يستجيبون لك بصورة دفاعية بمزيد من العداء .

– **البديل الثالث** . الذى يقدمه بعض المعالجين فى ميدان علم النفس حاولوا حل المشكلة بهذا البديل وهو ما يطلقون عليه «العدوان الإبداعى» Creative Aggression أو الغضب البناء ، ويختلف هذا عن طريقة التعبير الحر السابقة حيث إن الإنسان يعبر عن

نفسه بصورة أكثر انضباطًا وتأمل فى الغالب ضد الرجاء فى أن الآخرين سوف ينصتون برغبتهم إلى وجهة نظره ويتفهمونها . (P.3) .

أما وجهة النظر المعرفية فى تناولها لتفسير الغضب والتى يتزعمها أليس فتتمثل فى ديناميات أليس فى مفهومه للغضب لنبحث عن البدائل والحلول والمبادئ الأساسية للعلاج التى يقدمها العلاج العقلانى الانفعالى .

ويرى أليس Ellis أن الإنسان إذا أولى هذه المبادئ اهتمامًا بالغًا فسوف يستطيع التعامل مع المشاكل ذات الصلة بالغضب والعدوان والانفعالات الأخرى بفاعلية وبكفاءة باستخدام إرشادات العلاج العقلانى الانفعالى .

ويقرر أليس أيضا أن السماح للمعتقدات اللاعقلانية لأن تأخذ موضع السبق للمعتقدات العقلانية فإن هذا لا يعطى انتباهًا كافيًا للحقيقة الكامنة وراء الحدث المحرك . ويضيف أليس أن إهمال الفرد للتأمل بعقلانية سوف يضعه فى موضع يعمل بطريقة مدمرة للذات .

ويؤمن العلاج العقلانى الانفعالى بصوة راسخة أنه إذا لم يكن لدى الإنسان الوعى والقدرة على تغيير معتقداته اللاعقلانية فإنه سوف يستمر فى مواجهة المشاكل الصعبة فى التعامل مع مشكلات الغضب والعدوان والانفعالات الأخرى المدمرة للذات . ويؤكد أليس أيضا بثبات أنه إذا أراد الإنسان أن يغير مشاعره وأعماله بأسرع طريقة فعالة وقادرة فيستحسن أن يولى اهتمامًا خاصًا لتغير نظام اعتقاده (P. 21) .

ويفسر أليس كيفية حدوث الغضب والتعامل معه ومع المشكلات ذات الصلة به وبالعدوان بالمثال التالى : لنقل أننى قد وعدت أن أشاركك فى شقة كزميل حجرة وأن اشترك معك فى الإيجار بشرط أنك تقوم بترتيب المكان وتأثيثه . ويبدو أن هذا مقبول لديك . إنك تتحمل متاعب كثيرة ونفقات شخصية لتنفيذ ما يخصك من الاتفاق . وفى اللحظة الأخيرة أخبرك أننى وضعت خططًا أخرى وأننى لا أستطيع ولن أنفذ ما يخُصنى من الاتفاق . إنك تشعر نحوى بغضب شديد . إنك لم تنفق نفقات كثيرة فقط ولكنك كابدت

ضيقًا شديدًا يؤثر على الكثير من أنشطتك الأخرى . إنك تقرر مواجهتى بمشاعرك وتعبر عن هذه المشاعر بحرية وتقول لى «انظر هنا لن أسمح لك بمعاملتى بهذه الطريقة وأنك أخطأت فى حقى وسببت لى أضرارا وتصرفت معى بطريقة حقيرة جدًا» .

كيف استطعت أن تفعل شيئًا مثل ذلك معى ؟ ... وهكذا .

وبعد أن أسمح لك بأن تنطلق فى مشاعرك فإنك تتمادى فى التعبير عن غضبك. ورغم أن كل ما يدور بخلدك ربما يكون صحيحًا من وجهة نظرك أنت فإن تقييمك لها وإشهارها من خلال التعبير الحر أو من خلال العدوان الإبداعى يمكن أن يكون له آثار أكثر ضررًا منها آثار جيدة . ويمكن أن يكون لها تأثير سلبى تمامًا على حصولك على ما تريده فى هذا الموقف أو من الحياة .

ويتساءل أليس ماذا نفعل بالغضب ؟

يرى أليس أن كبح الغضب وعدم التعبير عنه يعتبر فكرة ضعيفة . ومع ذلك فالتعبير الحر عن الغضب يخلق كتلة من مشاكل تتولد بصورة متكررة. بالإضافة إلى ذلك فقد لاحظنا أن العدوان الإبداعى يبدو حلاً عمليًا مفيدًا بصورة أكبر إلا أنه لا يزال يشترك فى بعض المشاكل من نفس النوع . وبديل آخر وهو المغفرة المسيحية – وتتضمن إدارة الخد الآخر – تساوى مبدأ التسامح . ولكن هذا العالم العدوانى الذى نعيش فيه الملىء بالكراهية والعدوان يبدو هذا المبدأ معه غير عملى نوعًا ما وربما يشعر الناس بأنهم أقل خوفًا منك وأنهم لا يرهبونك بدرجة كبيرة . وهكذا يجدون أنفسهم مدفوعين بمزيد من الإغراء بأن يستغلوا سلبيتك المفسرة بطيبة القلب . وربما تسلك بطريقة مهذبة ولكن لسوء الحظ أن هذا لا يعنى أن الآخرين سوف يحترمونك ويعاملونك كما تعاملهم .

إذن ما الحل ؟ يرى أليس أن الحل يكمن فى فهم ديناميات نظريته .A. B. C التى يفسر من خلالها كيفية حدوث الغضب والتعامل معه .

لنبدأ بتحديد مكان (C) النتيجة الانفعالية أو السلوكية (غضبك) ثم نبحث عن (A)

الحدث المحرك ، فشلت فى دعم حقى من الاتفاقية الهامة بيننا . فعندما ننظر إلى (C , A) يبدو أن (A) تسبب (C) ومع ذلك فالعلاج العقلانى الانفعالى يفترض وبصورة مثيرة للدهشة تمامًا أنه بالرغم من أن الحدث المحرك يسهم مباشرة فى النتيجة الانفعالية فهو لا يسببها حقيقة ولا نرى دائما بسهولة ديناميات (السبب والتأثير) العلة والمعلول Cause and effect . ومع ذلك إذا نظرنا بدقة ودققنا النظر فى هذه العلاقة بين (C , A) فسوف نجد عوامل أخرى متضمنة .

ونجد أنه بالرغم من أن انسحابى من الاتفاق الذى بيننا قد ضايقك وخيب أملك بصورة كبيرة ومنعك من الوصول إلى ما كنت تريد .فعملى وحده لا يؤدى إلى شعورك بالغضب (P.P. 8 : 10) .

ويقرر أليس أن هناك نقطة هامة لا يجب أن ننساها وهى أن لدينا فى الواقع اختيارات وسيطرة على استجاباتنا لكل موقف . فمشاعرنا واستجاباتنا الفردية تظل غالبًا تحت سيطرتنا أكثر مما ندرك فى هذا الوقت . ويؤكد أليس بأنه كلما زاد وعينا بالبدائل الموجودة زادت قدرتنا على دراسة الموقف فى منظوره الملائم قبل أن نتخذ أى اجراء فعملية الفكر الوسيط التى نقوم بها بين (C , A) تشكل عملية تقييم نتخذ فيها قرارًا يحدد استجاباتنا .

ويرى أليس أنه كلما زاد وعينا بهذه المرحلة الوسطى كانت الفرصة لدينا أفضل للقيام بالاختيار الذى يزيد من احتمال تحقيق أهدافنا . ومن خلال هذا الاختيار نقلل إمكانية الإحباط ومن السلوك الاندفاعى ، ويشير أليس إلى (B) بأنها تمثل الاعتقاد العقلانى (rB) (أجد عمل دكتور أليس محزنًا وسيئ الحظ) الاعتقاد اللاعقلانى (IB) (يا للهول ما كان يجب أن يفعل ذلك ولا يجب أن يعاملنى بهذه الطريقة الفظيعة) .

أما (D) الدحض والمناقشة وتشمل اكتشاف المعتقدات غير العقلانية . ونبدأ فى النزاع والمناظرة حولها بأن تسأل نفسك أسئلة تتحدى تفسيراتك أو معتقداتك الخاصة بمعاملة الناس لك فى حين أن (E) تمثل التأثير المعرفى أو الفلسفة الجديدة بين (C. E) لا أستطيع أن أرى أى سبب يفسر لماذا يجب أن يعاملنى بإنصاف حتى بالرغم من أننى أفضل هذه المعاملة بالتحديد .

وأخيرًا التأثير السلوكى (BE) ضياع الغضب والشعور بالراحة والعودة إلى النتيجة الملائمة بين (AC) بدلاً من مشاعر الأسى وخيبة الأمل . وإلى أن تمر بهذه الخبرات المنشطة والمعتقدات العقلانية واللاعقلانية والنتائج الملائمة وغير الملائمة والنزاع والمناظرة والتأثير السلوكى ففى أوقات كثيرة وإلى أن تستطيع أن تؤديها بطريقة شديدة وقوية ونشطة إلى أن تمارسها مرارًا وتكرارًا فسوف تميل إلى أن تعود مرة أخرى إلى معتقداتك غير العقلانية ، إلى نتائجك غير المناسبة . ومع الممارسة المستمرة فسوف يكون بالإمكان الإقلاع عن المعتقدات غير العقلانية (P.P. 11:70) .

- ويرى أليس أن هناك أربع عبارات تمثل بدقة الأفكار الأساسية التى يتمسك بها الغاضبون على وجه العموم .

1 - "How awful for you to have treated so unfairly"

١ - كم كان فظيعًا (مروعًا) أن تعاملنى بمثل هذه الطريقة الظالمة .

2- "I can't stand your treating me in such an irresponsible and unjust manner".

٢ - لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لى بهذا الأسلوب الفظ غير العادل .

3- "you shouldnot, must notbe have that way toward me"

٣ - لا ينبغى أن تتصرف معى بهذه الطريقة .

4- "Because you have acted in that manner toward me, I find you a terrible person who deserves nothing good in life, and who should get punished for treating me so"

٤ - لأنك تصرفت معى بتلك الطريقة أجد أنك الشخص الفظيع الذى لا يستحق شيئا طيبًا فى هذه الحياة ولابد من عقابك لمعاملتى هكذا .

ويشير أليس إلى أن أسلوب الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية يشكل ببساطة بعض أهم مظاهر الجدل فى المعتقدات غير العقلانية عندما تحدث الظروف غير المرغوبة والمكروهة ، إنها تتكون من مدخل منهجى منظم إلى الحوار الجدلى من خلال مجموعة أسئلة معينة تظل تستخدمها مع نفسك كلما شعرت بالقلق انفعاليًا نحو (C) إنك تستطيع أن تطبق

الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية بالطبع على مشاعر القلق والغضب والاكتئاب واليأس والإشفاق على الذات وتحمل الإحباط المنخفض بانتظام (على أساس يومى) ويطلب أن تعمل ذلك كتابة أو باستخدام المسجل لكى تستطيع مواصلة مراجعة نزاعك الجدلى السابق لكى توطده وترسخه . فعلى سبيل المثال . مناقشة الاعتقاد الأول غير العقلانى الذى يجعلك تشعر بالغضب. «كم كان فظيعًا أن تعاملنى بمثل هذه الطريقة الظالمة».

وتستخدم الآن الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية لمناقشة هذه الفكرة . وتحديها باستخدام الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية . فإنك تسأل نفسك الأسئلة التالية.

السؤال الأول: ما هى المعتقدات غير العقلانية التى أريد مناقشتها والاستسلام لها؟

الإجـــــابـة : «ما كان يجب أن يعاملنى بتلك الطريقة الظالمة» .

السؤال الثانى: هل تستطيع أن تدعم هذا الاعتقاد عقلانيًا ؟

الإجـــــابـة : لا ولا أظن أننى استطيع .

السؤال الثالث: ما هى الأدلة الموجودة التى تدل على خطأ هذا الاعتقاد ؟

الإجـــــابـة : ربما لم يفعل ذلك بصورة غير ظالمة لى . والواقع أننى أرى عمله خطأ تمامًا وغير مسئول ، ولكن ربما يكون أيضًا لدى الآخرين وجهة نظر مختلفة فى هذا الموضوع ورؤيتهم يمكن أن تكون لها بعض الصدق ، وعلى ذلك فأنا لا أعرف أن لدى درجة تأكد ١٠٠ ٪ عن خطئه وعدم الإحساس بالمسئولية .

نفترض أنك تستطيع أن تثبت بطريقة لا شك فيها أنه تصرف بطريقة خاطئة أو ظالمه فأى قانون فى الكون يقول أنه لا يجب أن يتصرف بتلك الطريقة وأنه لابد أن يعمل بصورة عادلة.

لا يوجد مثل هذا القانون ، أو رغم أننى – ويتفق فى هذا معى آخرون – أجد أن من حقه ومن الملائم له أن يعمل بطريقة عادلة فإنه بالتحديد غير مفروض عليه أن يفعل ذلك .

إذا كان لابد أن يعاملك بطريقة عادلة بدلاً من معاملتك بطريقة غير عادلة لكان قد فعل . إذ كيف يستطيع أن يتجنب أن يفعل ما يجب أن يفعله ؟

ففى الواقع لم يعاملك بصورة عادلة ويبدو أن هذا يثبت بالقطع أنه لا يوجد سبب يبرر اضطراره إلى عمل ذلك (P. 126) .

س : أى الأشياء الجيدة كان يمكن أن تحدث أو كنت أستطيع أن أجعلها تحدث إذا استمر فى معاملتى بصورة ظالمة أو إذا استمر فى تغيير طرقه ؟

جـ : أستطيع أن أؤكد ذاتى بمواجهته بظلمه وبمحاولة كسبه حتى ولو كانت المحاولة غير ناجحة ، وأحاول أن اغير اتجاهه وسلوكه نحوى .

- يمكن أن أستمتع بالمعيشة مع نفسى أو أجد شخصا آخر يصادقنى .

- أستطيع أن أستخدم هذا الموقف الظالم معه كتحدٍّ للعمل فى اتجاهاتى الخاصة لأعلن تمامًا أننى أخلق مشاعر الغضب لدى عندما يسىء الأخرون معاملتى ، وأن أغير فلسفتى لخلق الغضب فى الحياة وأعد نفسى لمزيد من العمل البناء وقليل من الغضب المدمر وثورات الغضب الحادة فى المستقبل عندما يعاملنى البشر بطريقة غير عادلة .

- أستطيع أن أمارس مهارات المناقشة والجدل لدىَّ من خلال محاولتى لجعله يرى الأشياء بصورة مختلفة ، وأغير أعماله الظالمة نحوى (P. 130) .

ويوضح أليس بعض النتائج الواقعية للغضب :

١ - أن الغضب ينبع من الاعتقاد اللاعقلانى واللامنطقى .

٢ - الغضب انفعال قوى نوعًا ما يميل إلى التداخل أو الامتداد إلى مجالات أخرى فى حياة الإنسان . فمعظم الناس عندما يغضبون يعبرون عن أنفسهم بطريقة عدائية بارتباطات لا يشعرون بالغضب معها . وفى الغالب نجد أن هذا يخلق توترًا لا ضرورة له وجوا غير مريح وغير إنتاجى .

٣ - الاكتئاب والقلق الناجمان عن التوتر المتزايد النابع من الغضب يمنع الأداء الفعال فى نواحى أخرى من حياة الشخص .

٤ - الحالتان المندمجتان لنقاط ٢ ، ٣ يمكن أن يخلقا استجابات سلبية من الأشخاص الآخرين تسبب بدورها الشعور بالنقد الشديد للنفس . ومع أشخاص كثيرين يأخذ النقد أكثر الأشكال من تحقير الذات .

٥ - أن تكرار الغضب المركب من مزيج من التأثيرات الجانبية المذكورة آنفًا يمكن أن يخلق توترًا صعبًا داخل النفس وفى علاقة الإنسان بالآخرين .

ولذا يعرض أليس بعض الطرق المنخفضة للتعامل مع الغضب :

أولاً : أعلن عن غضبك ، قل لمن أغضبك «إننى غاضب منك» تمامًا كما تقول إنى متعب أو إننى أشعر بالخوف .

ثانيًا : انبذ الغضب على أنه شىء غير ملائم حتى إذا عوملت بصورة سيئة أو بطريقة ظالمة، وواجه الحقيقة، وهى أنك الذى خلقت غضبك الخاص وأنت لست فى حاجة إلى ذلك.

ثالثًا : اطلب المساعدة من صديق وأظهر له أن لديك مشكلة فى التعامل مع الغضب. فمن الممكن أن يقدم لك بعض الخطط والنصائح ليساعدك على التخلص من الغضب وأن يجعل علاقاتك بالآخرين أفضل .

رابعًا : إظهر غضبك وقل لنفسك وبصراحة «انظر دعنى أواجه الغضب» فبمجرد أن تعلن تعبك لنفسك وتعمل على تلطيفه يمكن حينئذ أن تختار أو لا تختار .

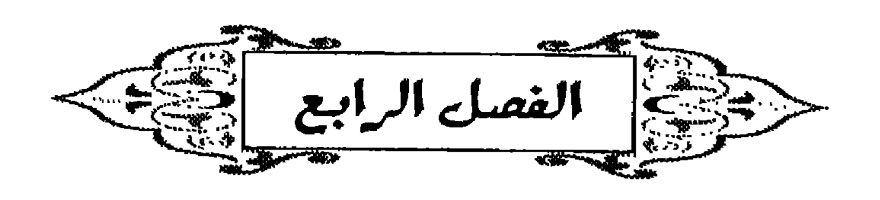
خامسًا : تحمل المسئولية كاملة عن غضبك لا تتردد فى الاعتراف بأنك خلقت هذا الغضب وأنك الذى اغضبت نفسك .

سادسًا : أقبل نفسك بغضبك فبمجرد أن تدين أو تعلن نفسك بسبب أعراض العصاب لديك (القلق - الاكتئاب - الغضب - مشاعر عدم الجدارة ... الخ) فأنك تميل إلى إيقاف كل التقدم فى تخليص نفسك من مثل هذه الأعراض .

سابعًا : توقف عن جعل نفسك قلقًا ومكتئبًا ومحقرًا لذاتك فكما تتعلم أن تقبل نفسك مهما كنت تشعر بالغضب أو مدى حماقة تصرفك عندما تكون غاضبًا فأنك تستطيع أن تتعلم أن تقبل نفسك مع أى سلوك آخر لك خطأً أو سيئًا .

ثامنًا : انظر إلى المصدر الفلسفى فبعد أن تتعرف تمامًا على مشاعر الغضب لديك وإن ترى أنك لا تحقر نفسك بسبب هذه المشاعر وأن تتخلص من بعض عناصر انخفاض تقدير الذات فى خلقك لهذه المشاعر فأنك تستطيع أن تبحث عن مصادر غضبك فالعلاج العقلانى الانفعالى يستخدم كل أنماط التربية وعلم النفس لمساعدة الافراد على العمل للتغلب على انفعالاتهم المدمرة للذات مثل الغضب والعدوان . ومبدئه فى ذلك الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية والذى يعطى فرصة وطريقة منظمة لكى يأخذ الفرد إحدى أرائه المطلقة ويمحصها بطريقة منظمة مرات كثيرة إلى أن يميل إلى التوقف عن المساهمة فيها (Ellis, 1977 (a) : 142 - 143) .





سيكولوچية العدوان

سيكولوچية العدوان

يرجع الاهتمام بدراسة السلوك العدوانى بين الأفراد إلى محاولات ماكدوجال W.Mcduagal المبكرة فى كتابه «مقدمة لعلم النفس الاجتماعى» . التى كانت عبارة عن بعض التأملات النظرية حول هذا الموضوع . ثم ظهرت أول إشارة لبحوث العدوان فى فهرس مجلة «الملخصات السيكولوجية» وبعد ذلك قدم دولارد J. Dollard وزميلاه عام ١٩١٩ م أول محاولة جادة للبحث التجريبى المنظم للعدوان البشرى وهى الخاصة بالإحباط والعدوان . واستمر تأثر البحوث اللاحقة بمحاولة دولارد وزميليه لأكثر من عشرين عاما . (عبد الله ، أبو عباة ، ١٩٩٥)

وتمثلت المحاولة الثانية ، التى أثرت فى بحوث العدوان، فى جهود بص A. Buss وبيركوفيتش L. Berkowitz . لابتكار بعض الأساليب التجريبية لقياس العدوان ، وهى المحاولة التى فتحت الطريق لمئات البحوث والدراسات التالية .

وفى أوائل السبعينيات ، قدمت محاولات نظرية جادة لكل من باندورا A. Bandura عام ١٩٧٣ وبارون R.Baron عام ١٩٧٧ وچونسون R. Johnson عام ١٩٧٢ ، ومنذ تلك الفترة، تنوعت بحوث العدوان على المسارين: النظرى والواقعى ، وحدث نمو واضح فى كم وكيف المعلومات التى تراكمت . ومع ذلك ظلت هناك كثير من المشكلات التى لم تحسم ، سواء فيما يخص مفهوم العدوان وأسسه النظرية وارتقاءه منذ مراحل العمر المبكرة . أو علاقته بغيره من المفاهيم الأخرى، وهل هو دافع فطرى غريزى آو فسيولوجى عصبى، شأنه شأن دوافع الطعام ينشأ تلقائيا من داخل الإنسان؟

أم هو طاقة نفسية تتشكل فعلاً وسلوكاً بفعل مثيرات وظروف بيئية خارجية؟

وهل العدوان سلوك متعلم ، سوياً كان أم مرضيا . يمكن التحكم فيه وتوجيهه الوجهة المناسبة ؟

ثم ماهى أشكال التعبير عن العدوان ، وماهى مختلف أبعاده ومكوناته؟ وما طبيعة علاقتها ببعضها ببعض فى تحديد مفهوم السلوك العدوانى العام. (المغربى ، ١٩٨٧: ٢٧) وسوف نحاول فى الصفحات التالية أن نضع تفسيرا لهذا .

العدوان Aggression :

العدوان مفهوم عُرف منذ عُرف الإنسان سواء فى علاقته بالطبيعة أو فى علاقة الإنسان بالإنسان ، وهو معروف فى سلوك الطفل الصغير وفى سلوك الراشد ، فى سلوك الإنسان السوى والإنسان المريض ، وإن اختلفت الدوافع والوسائل والأهداف والنتائج . وسواء كان التعبير عن هذا السلوك العدوانى بالعنف أو الإرهاب أو التطرف فإنها جميعاً تشير إلى مضمون واحد وهو العدوان. (المغربى ، ١٩٨٧ : ٢٥)، ويمثل العدوان السلوك الظاهر والملاحظ الذى يهدف إلى إلحاق الأذى بالذات أو بالآخر ، كما يمثل العدوان مشكلة من أخطر المشاكل الاجتماعية المستفحلة فى العصر الحديث . حيث إنها مشكلة مترامية الأبعاد لأنها تجمع ما بين التأثير النفسى والاجتماعى والاقتصادى على كل من الفرد والمجتمع . فالأمر ليس بالسهل الهين ، ليس فقط بسبب الآلام التى يسببها العدوان وإنما وجد أن أى عمل من أعمال العدوان يمكن أن ينتج مزيداً من الأعمال العدوانية : «فالعنف يولد العنف».

ويبدو أن العدوان والعنف يحدثان فى العالم كله وفى كل قطاعات المجتمع تقريباً . ففى تقرير لوزيرة الصحة الأمريكية «چوسلين ألدرز» كشفت فيه عن حقائق مروعة «تؤكد أن العنف فى بلادها بلغ مستويات قياسية حيث أبانت أن ٥٠ ألف شخص يذهبون ضحايا لأعمال العنف والجريمة سنويا ، وأضافت أن هذا الرقم المخيف يزيد على ضحايا مرض الإيدز القاتل الذين لا يتجاوزون ٣٠ ألف شخص سنوياً . كما أنه يمثل ثلاثة أضعاف نسبة ضحايا حوادث المرور وهم لا يزيدون على ١٨ ألفاً . وفى عبارات مؤثرة أعربت المسئولة الأمريكية عن اسفها لهذه الحقائق المخيفة ، وقالت أن العثور على سلاح نارى أصبح أسهل لكثير من الشباب والصغار من العثور على صديق مخلص أو معلم جيد» (داود، ١٩٩٣ ٨٠) فمن

الواضح أن إنسان هذا العصر لم يعد يؤمن مع بزوغ فجر القرن الحادى والعشرين إلا بالسلاح والقتل وسيلة للتفاهم . وهكذا وفى نكسة محزنة ارتد الإنسان بأسرع مما يتصوره العقل إلى عصر الغابة ، بل ارتد إلى ماهو اسوأ من عصر الغابة ، فقد كان إنسان الغابة يستخدم العنف للحصول على ما يبقى رمقه ، أى أنه كان لديه أسباب معقولة لاستخدام العنف فى غيبة القانون والحكومات . ولكن إنسان القرن الحادى والعشرين المتحضر يقتل أخاه الإنسان بلا سبب.

ولغموض مفهوم العدوان وتعدد معانيه وتداخله مع غيره من المفاهيم السيكولوجية الأخرى مثل العدائية والعنف والإرهاب والغضب ، وتداخل العوامل والنظريات المفسرة للسلوك العدوانى ، وكذلك النظرة بمعنى هل العدوان مرفوض بصوره وأشكاله المختلفة أم أن العدوان سلوك طبيعى له وظيفته حفاظاً على الحياة والبقاء؟ هذا ما سوف يوضحه المؤلف فى الصفحات التالية :

أولا : تعريف العدوان :

يستخدم مصطلح العدوان بمعان متعددة إلا أن الأعمال العدوانية معظمها بينها شىء ما مشترك وطبقاً لما وصل إليه معظم الباحثين فهذا النوع من السلوك يهدف دائماً إلى الإضرار العمدى بالآخرين . وأن هؤلاء الباحثين لا يصوغون تعريفاتهم بنفس الكلمات بالضبط ولكن الغالبية العظمى لديهم نفس الفكرة فى تفكيرهم . وللعدوان مفاهيم عديدة أجمعت معظمها على الآتى :

١ - العدوان شعور داخلى بالغضب والاستياء ، ويعبر عنه ظاهرياً فى صورة فعل أو سلوك يقر به شخص أو جماعة بقصد* إيقاع الأذى لشخص أو جماعة أخرى أو للذات أو الممتلكات ، ويأخذ العدوان صور العنف الجسمى متمثلاً فى (الضرب ، التشاجر . كما يتخذ صور التدمير وإتلاف الأشياء) والعدوان اللفظى متمثلا فى (الكيد ، التشهير، الفتنة، التهديد، الغمز، اللمز، النكتة اللاذعة والإيذاء النفسى) . (راجح، ١٩٧٣ :

(*) يشير القصد إلى وجود عدة اختيارات متاحة أمام الشخص الذى يقوم بالسلوك العدوانى . لكنه يختار ذلك السلوك الذى يؤدى فى النهاية إلى إيقاع الأذى بالآخر (Beck, 1982) .

٥٦٩؛ الخولى، ١٩٧٦: ٢٥ عوض ، ١٩٨١: ١٧٥ Rawen & Rubin, 1983:267 لندال، ١٩٨٣ ، Beck, 1987:225 Condny & Ross, 1985 46; سلامة، ١٩٩٤: ١٧٠ Van Praag 1994: 13-14;

٢ - أن العدوان هو الاستجابة التى تعقب الإحباط ويراد بها إلحاق الأذى بفرد آخر وحتى بالفرد نفسه ، ويتدرج العدوان من الاعتداء البدنى على الأخرين إلى التهجم اللفظى والتأنيب والاستخفاف بالأخرين والسخرية منهم ، وقد يكون العدوان متخيلاً وقد يأخذ العدوان شكل إحساس بالغضب . (ميلر Milar ١٩٦٥، الزيادى، ١٩٧٢: ٣٩٠، كريتش، ١٩٧٤: ٢٤٩، Mischel, 1981: 289 البهى، ١٩٨١: ١٧٤، منصور ، ١٩٨٤: ٤٤٩).

٣ - أن العدوان هو انتهاك للمعايير الاجتماعية ويدل على كراهية الغير . والشخص العدوانى يعمل عكس قوانين السلوك المقبولة اجتماعياً. (Bullock & Merrilly, 1980:810)

٤ - أن النزعات العدائية بمختلف أنواعها صادرة عن استعداد راسخ فى طبيعة الإنسان ، ويمكن أن يكون نشاطها هدميا ضارا ويمكن أن يتجه اتجاها مفيدا لكل من المجتمع والفرد. (القوصى، ١٩٧٥: ٣٧٢، ستور، ١٩٩٠: ٣٦٠) .

٥ - العدوان هو السلوك الذى يعبر عن الإيجابية وتوكيد الذات، وذلك فى صورتها السوية لتحقيق الحياة (مخيمر ، ١٩٨٤:٨) .

٦ - أن العدوان عند الطفل قد لا يكون بالضرورة نتيجة مباشرة لاضطراب عضوى أو مواقف بيئية ولكن قد يكون أحياناً انعكاسا لتفسير الطفل للمواقف الخارجية على أنها مهددة ومحبطة متأثراً بإدراكه لها (إبراهيم وآخرين، ١٩٩٣: ٤٥-٤٨).

٧ - أن هناك كلا من العدوان السوى وغير السوى .

فالعدوان يكون سوياً إذا ما ارتقى بالقيم الأساسية الخاصة بالبقاء والسعادة والقبول الاجتماعى والعلاقات الحميمة . أما غير السوى فيظهر على شكل من المضايقة ، وحب الجدل، العنجهية والكبرياء، التأكيدية التحكمية، الغطرسة والهياج والاحتدام، والعداء والإهانة، والمعارضة والعنف . (Ellis, 1977: 239)

وخلاصة القول أن العدوان سلوك عمدى بقصد إيذاء الغير أو الإضرار بهم ، ويأخذ صورا وأشكالا متعددة منها العدوان البدنى واللفظى . وأن من يمارسون هذه الممارسات العدوانية السلبية يتسمون بانعدام الرشد والعقلانية، ولديهم أفكار ومعتقدات غير عقلانية تدعم لديهم ممارسة هذا السلوك .

أشكال العدوان :

العدوان العدائى : Hostile Aggression

يعتبر أنقى صورة للعدوان الذى يمثل فيه ارتفاع الأذى بالهدف الغرض الأساسى له وينتج عن ذلك شعور المعتدى بكراهية الهدف ومقته .

العدوان الوسيلى : Instrumental Aggression

وينطوى على مقاصد (نوايا) الأذى إلا أن هدفه الأساسى يتمثل فى حماية الذات أو بعض الأهداف الأخرى ، مثال ذلك الملاكم المحترف الذى يسعى إلى إيذاء خصمه بهدف تحقيق الانتصار والشهرة . (عبد الله، ١٩٨٩: ٨٧)

العدوانى الإيجابى :

هو الجزء العدوانى من الطبيعة الإنسانية ليس فقط للحماية من الهجوم الخارجى ولكنه أيضاً لكل الإنجازات العقلية وللحصول على الاستقلال وهو أساس الفخر والاعتزاز الذى يجعل الفرد مرفوع الرأس وسط زملائه . ويبدو هذا المعنى واضحاً فى قصص التاريخ. أن العدوان عندما يتم ترشيده عن طريق الإحساس بالملكية الخاصة للآخرين فإنه يصبح أبا الفضائل جميعاً . (العيسوى، ١٩٩٠ : ٣٦١) .

العدوان السلبى :

إذا تحول عن وعى أو غير وعى إلى السلاح يعمل لصالح الموت والخراب بالنسبة للإنسان وبالنسبة لبيئته على السواء (المغربى ، ١٩٨٧: ٢٥) .

المفاهيم ذات الصلة بالعدوان :

العـداء Hostilety :

يقصد بالعداء شعور داخلى بالغضب والعداوة والكراهية موجه نحو الذات أو نحو شخص أو موقف ما . والمشاعر العدائية تستخدم كإشارة إلى الاتجاه الذى يقف خلف السلوك أو المكون الانفعلى للاتجاه ، فالعداوة استجابة اتجاهية تنطوى على المشاعر العدائية والتقويمات السلبية للأشخاص والأحداث. (عويس، ١٩٨٦: ١٤، سلامة، ١٩٩٣: ١٧).

العدوانية Aggressiveness :

ميل للقيام بالعدوان، أو ما يوجد فى الأفعال العدوانية أو ميل مضاد لإظهار العداوة. وميل لفرض مصالح المرء وأفكاره الخاصة رغم المعارضة ، وهى ميل أيضاً للسعى إلى السيطرة فى الجماعة (التسلط الاجتماعى) خصوصاً إذا وصل الأمر حد التطرف. (الخولى، ١٩٧٦-٢٥، الدسوقى، ١٩٨٨: ٧١).

العنـف : Violence

استجابة سلوكية تتميز بصفة انفعالية شديدة قد تنطوى على انخفاض فى مستوى البصيرة والتفكير . ويبدو العنف فى استخدام القوى المستمدة من المعدات والآلات . وهو بهذا المعنى يشير إلى الصيغة المتطرفة للعدوان ، فالعنف هو المحاولة للإيذاء البدنى الخطير. (حجازى، ١٩٨٦: ٢٩٣، عمر ١٩٨٧: ٧٥).

الإرهـــاب :

تعنى كلمة الإرهاب الاعتداء أو التهديد بالاعتداء على الأرواح أو الأموال أو الممتلكات العامة والخاصة بشكل منظم من قبل دولة أو مجموعة ما ضد المجتمع المحلى أو الدولى باستخدام وسيلة من شأنها نشر الرعب فى النفوس لتحقيق هدف معين . (شفيق، ١٩٨٧) .

أى أن الإرهاب هو تهديد باستخدام القوة أو استخدامها فعلاً بواسطة جماعة سياسية أو عقائدية تجاه جماعة أخرى أو دولة أخرى ، وتعد ظاهرة الإرهاب وليدة التطرف الدينى الذى ظهر فى المجتمع فى السنوات الأخيرة .

وأخيراً فإن الإرهاب هو فى الشكل والمضمون عدوان مرضى ، وهو يقترب فى الكثير من صوره ودوافعه وأهدافه من السلوك الإجرامى . وقد أوردت الباحثة الشهيرة «مارتاتشنسون أن من يمارسون الإرهاب والعنف أشخاص يتسمون بانعدام الرشد والعقلانية Irration Laity لنشاط غير أخلاقى وغير عادل. (عز الدين، ١٩٨٦: ٢٩).

التطـرف :

التطرف فى أبسط معانيه هو الخروج عن الوسط أو البعد عن الاعتدال أو اتباع طرق فى التفكير والشعور غير معتادة لمعظم الناس فى المجتمع . إنه خروج عن القواعد والأطر الفكرية والدستورية والقانونية التى يرتضيها المجتمع والتى يسمح فى ظلها بالاختلاف والحوار (إبراهيم ، ١٩٨٣ ، ١٥-٢١) وهناك :

(أ) التطرف السلبى :

ويبدو فى الالتزام بمعتقدات وسلوكيات معينة خارج المألوف مع عدم فرضها على الغير، ويبدو هذا النمط من السلوك فى محاولة الانعزال عن البيئة الاجتماعية . كما فى حالات الهجرة عن المجتمع بغرض اعتزاله . مع الحكم على أفراده وحكامه بالضلال والكفر، ووجوب المغالطة فى مختلف أوجه النشاط الاجتماعى أو تجنب أى تفاعل أو تعاون أو تكيف مع أفراد ذلك المجتمع .

(ب) التطرف الدينى الايجابى :

حيث يحاول أعضاؤه فرض معتقداتهم ونشر آرائهم بين أفراد المجتمع بمختلف الوسائل وكافة السبل مع إمكانية استخدام وسائل العنف المختلفة تحقيقاً لهذا الهدف.

أطراف العلاقة فى العدوان:

لكى يحدث العدوان لابد من وجود:

١ - علاقة بين طرفين على الأقل ينصب فيها على أحدهما أو يتبادل بينهما . أحدهما فى محيط البشر وهو الإنسان كفرد أو مجتمع أو دولة وحكومة . والطرف الآخر هو

الموضوع والموضوع قد يكون إنساناً آخر كالابن أو الزوج أو الزميل . كما قد يكون الموضوع قيمة أو مجموعة من القيم أو نظاما بأسرة أو حكومة معينة ، كما قد يكون جماعة من الجماعات داخل المجتمع أو قد يكون مجتمعاً خارجياً آخر يوجه إليه العدوان .

كذلك قد يكون الموضوع رمزاً أو مجموعة تمثل الموضوع الأصلى للعدوان . فالسيارات الفارهة والقصور وأماكن اللهو رموز للأغنياء يمكن أن ينصب عليها عدوان الفقراء . والشرطة رمز لحكومة مستبدة يمكن أن يوجه إليها العدوان ، وهكذا يمكن أن ينصب العدوان على المصدر الأصلى المسبب له كما يمكن أن ينصب أيضاً وأحياناً فى نفس الوقت على بعض أو كل ما يرمز إلى المصدر الأصلى .

٢ – قد يكون أحد طرفى العلاقة هو كبش الفداء ، فعندما يعجز الفرد عن توجيه عدوانه على المصدر الأصلى لأسباب أخلاقية اجتماعية أو اقتصادية . فإنه يلجأ تخففاً أو خفضاً لتوترات مشاعر العدوان . إلى صب عدوانه على بديل أو كبش فداء .

٣ – العدوان على الذات ويأخذ أشكالاً متعددة منها إدمان الخمر أو المخدرات، الاستغراق فى لعب الميسر وهو قمة العدوان المرتد على الذات .(المغربى ١٩٨٧ : ٢٦-٢٧).

أهداف العدوان :

يؤكد معظم الباحثين على أن التعريف الوافى حقيقة للعدوان لابد أن يشير إلى غرض المهاجم . وعلى ذلك وبالرغم من أن كل رائد نظرية تقريباً يوافق على أن العدوان مقصود . فليس هناك إجماع على أى الأهداف يسعى العدوان إليها . هل المعتدون يريدون أساساً توجيه الأذى إلى ضحاياهم أم يحاولون أن يفعلوا أشياء أخرى؟ وسوف نعرف الإجابة من خلال التعرف على أهداف العدوان .

أولاً : هناك أهداف غير مؤذية وغير ضارة:

يعتقد عدد لا بأس به من علماء الاجتماع أن معظم الهجمات العدوانية تدفعها أكثر من رغبة لإلحاق الأذى بأحد الضحايا . والغرض الأساسى هو أن المعتدين يتصرفون بطريقة

عقلانية . وهذا المنظور يؤكد أن المهاجمين لهم هدف آخر أو ترسيخ هواية محببة . وهذه بالطبع فى بعض الأحيان تعمل معا . ويمكن أن يحاول المعتدون أن يشقوا طريقهم أو يؤكدوا سلطتهم لبناء قيمهم الذاتية . ويذكر ليونارد Leonard مثالا على هذا النوع . أن رجلا غضب غضباً شديدا بسبب ملاحظة أبدتها زوجته وفى ثورة غضبه ضربها . إن هذا الاعتداء مدفوع إلى حد لا بأس به بدافع داخلى . ويهدف إلى إيذاء المسيء . بينما على النقيض من ذلك يؤكد علماء الاجتماع على أن هناك أهدافا معينة غير الأذى المستهدف . فيُظهر الرجل أنه بضربه زوجته يستطيع أن يؤكد سيطرته عليها ويعلمها ألا تضايقه مرة أخرى .. وهكذا.

ثانيا : الإكراه (الإجبار) Coercion

أكد (باترسون، جيمز تديش Patterson and James Tedesch) أن العدوان فى الغالب محاولة إكراه فالمهاجمون يلحقون الأذى بضحاياهم في محاولة للتأثير على سلوكهم لإجبارهم على أن يفعلوا ما يريدون .

ثالثا: السلطة والهيمنة Power and dominannce

ذهب دارسون وآخرون إلى أن السلوك العدوانى يتضمن ما هو أكثر من الإجبار . حيث أن السلوك العدوانى يهدف غالبا إلى الحفاظ على سلطة المعتدين وتعزيزها والحفاظ على هيمنتهم . وربما يضرب المعتدون ضحاياهم فى محاولة لفرض طريقتهم ليؤكدوا أوضاعهم المهيمنة فى علاقاتهم بضحاياهم . فعلي الأقل هم يحاولون أن يبينوا أنهم ليسوا فى مرتبة ثانوية بالنسبة لضحاياهم . والدراسات فى هذا المجال أوضحت وبصورة متكررة أنه عندما يهاجم أحد أفراد الأسرة فرد آخر فإن الأقوى عادة هو الذى يظلم الضعيف ويجعل منه ضحية . ويرى المؤلف أن هذا المفهوم يتفق مع معتقد أن العدوان يزيد من تقدير الذات.

رابعا: إدارة الإنطباع (تكوين انطباع جيد عند الآخرين) Impression management

طبقاً لآراء مدرسة فكرية أخرى فالعدوانيون يهتمون أساساً فيما يظنه الآخرون فيهم. والدراسات التي أجريت على العصابات من الشباب والمجرمين الذين مارسوا العنف

والعدوان. لاحظت أن الكثير من هؤلاء الأفراد يهتمون بسمعتهم بصورة كبيرة . وقد تأثر «هانزتوك Hans Tock» بهذا النوع من الاهتمام فى دراسة المقابلة المشهورة التى أجراها عن الرجال المسجونين بسبب أعمال العنف فقد وجد توك أن هؤلاء الجانحين من الشباب مثيرون لصورة الذات حيث عملوا جاهدين لتصوير الانطباع عن أنفسهم بأنهم مرعبون formidable وجسورون بلا خوف (يمتلكون الجرأة) fearless وغير هيابين وكأن شجارهم مباريات استعراضية مصممة لتؤثر على الضحية والمشاهدين .

وقد توسع عالم الاجتماع «ريتشارد فيلسون Richard felson» فى تفسير عمق التفكير للعدوان كمحاولة لإدارة الانطباع (تكوين انطباع جيد عند الآخرين) وفى تحليله كان معظم الأشخاص - وليس فقط الخارجون على القانون - يعتقدون أن التحدى الشخصى يقذف بهم إلى ضوء سلبى وخاصة إذا هوجموا وربما يلجأون إلى الهجوم المضاد جاهدين فى محو الهوية السلبية المهتمة بإظهار القوة والكفاءة والشجاعة وفى ضرب المسيئين فهم يسعون إلى إظهار أنهم من يجب أن يحترمهم الآخرون. ويرى المؤلف أن آراء هذه المدرسة تدعم المعتقد بأن العدوان يعمل على محو الصورة السلبية للذات .

خامسا: العدوان الأداتى (الوسيلى) Instrumental aggression

بالرغم من أن العدوان يتضمن دائماً الإيذاء والضرر فليس هذا دائماً هو الهدف الرئيسى . فيمكن أن يكون للعدوان أهداف أخرى فى التفكير عند الاعتداء على الضحايا . فربما يريد الجندى أن يقتل عدوه إلا أن أمنيته يمكن أن تنبع من رغبة فى حماية حياته ويمكن أن تكون لاظهار وطنيته أو ربما تكون وسيلة لكسب قبول ضباطه وأصدقائه . فالقاتل المحترف الذى يتم تأجيره من جانب مجموعة من المجرمين يمكن أن يحاول أن يقتل شخصاً ما ولكنه يفعل ذلك للحصول على مبلغ كبير من المال .. وهكذا فرغم أن المعتدين فى نيتهم إلحاق الأذى بالهدف أو حتى قتله فليس هذا هو غرضهم الأساسى .

سادساً : العدوان الانفعالى Emotiona aggression

يؤكد عدد كبير من علماء علم النفس الاجتماعى على وجود نوع آخر من العدوان هدفه الأساسى هو الإيذاء . وهذا النوع من العدوان يسمى فى معظم الأحيان العدوان العدائى أو العدوان الغاضب . وهذا النوع من العدوان يحدث عندما يثار الناس بصورة غير سارة ويحاولون إيذاء شخص ما . فإن فكرة العدوان الانفعالي تُخبرنا بأن العدوان يمكن أن يكون ممتعاً لدى الأشخاص الذين يريدون أن يلحقوا الأذى بالآخرين عندما يكونوا مكتئبين ويشعرون بالسعادة عندما يحققون هذا الهدف . وربما يجدون متعة ورضا فى إيذاء ضحاياهم مادامو لا يعانون من نتائج سلبية . ويفرق علماء النفس بين العدوان الوسيلى والانفعالى بأن:

- العدوان الوسيلى عقلانى وسلوك يسهل فهمه .

- العدوان الانفعالى أقل استرشادا بالفكر الواعى وغير عقلانى إلى حد كبير. (Berkowitz, 1993: 8-13)

اضطراب الشخصية والعدوان السلبى

ذكر فى التصنيف الدولى للأمراض النفسية (D. S. M.III. R ١٩٨٧) الصادر عن رابطة الطب النفسى الأمريكية (American Psychiatric Association. P.357) أن الملمح الأساسى لتحديد الشخصية العدوانية لابد من وجود بعض المعايير التالية والتى لا تقل عن خمسة منها على الأقل لضمان وجود التشخيص .

١ - المماطلة حيث التأخير فى إنجاز الأشياء التى يجب أداؤها .

٢ - سرعة التهيج والمجادلة وعبوس الوجه والتجهم عندما يطلب منه أن يؤدى أعمالاً غير مرغوبة لديه.

٣ - يتعمد العمل ببطء أو بدون إتقان فى المهام التى لا يريدها .

٤ - يحتج كثيراً دون تبرير بأن الناس تطلب أشياء غير معقولة .

٥ - يتجنب المسئوليات بأن يتظاهر بالنسيان .

٦ – يعتقد أنه يؤدى عملاً أفضل مما يظن الآخرون أنه صادق .

٧ – يستاء من الاقتراحات المفيدة من الآخرين لتحسين الانتاج .

٨ – يتدخل فى عمل الآخرين بعدم أداء ما يخصه من العمل .

٩ – دائم الانتقاد للناس الموجودين فى مراكز السلطة بدون مبرر (بسبب وبدون سبب)
(Constin & Draguns, 1992: 348)

وبتتبع التصنيف الدولى للأمراض النفسية ، الدليل التشخيصى الأخصائى الرابع (D. S. M. IV.) وجد أن اضطراب الشخصية العدوانية قد اختفى من D.S.M. IV. وهو الأن فى قائمة الاحتياطى Reservelist ومبررات ذلك أن السمات العدوانية السالبة موجودة بشكل متكرر مع الاضطرابات الأخرى للشخصية على سبيل المثال فى اضطرابات الوسواس القهرى .

كما اختفت أيضاً الشخصية (السادية) من فئة اضطرابات الشخصية المؤقتة لأنها لم تكن موجودة فى الغالب بصورة كافية فى الممارسة الأكلينيكية .

وأيضا اختفت الشخصية (الماذوخية) من نظام التصنيف D. D. M. IV (Millon, 1995:259)

بعد عرضنا للمفاهيم المختلفة للعدوان وأشكاله والمفاهيم ذات الصلة به وأيضاً أطراف العلاقة فى العدوان وأهدافه ، وأخيراً اضطراب الشخصية والعدوان السلبى يكون لزاما على الكاتب أن يعرض النظريات المختلفة المفسرة للعدوان متضمنة النظريات المعرفية ثم نعقب بعد ذلك على هذه النظريات .

النظريات المفسرة للعدوان :

يعتبر العدوان من القضايا النظرية الهامة فى مجال البحث العلمى وسيظل أحد الموضوعات الجديرة بالبحث والتمحيص والدراسة ، حيث يرى كثير من الباحثين أن السلوك العدوانى شأنه شأن أى سلوك إنسانى متعدد الأبعاد متشابك المتغيرات متباين الأسباب بحيث لا يمكننا رده إلى تفسير واحد ، ومع تعدد أشكال العدوان ودوافعه تعددت

النظريات التى فسرت السلوك العدوانى وبصفة خاصة النظريات المعرفية . وهذا ما سيوضحه المؤلف فى عرضه لأهم النظريات المفسرة للعدوان

أولا : النظرية البيولوجية (السلوك العدوانى من منظور المدخل البيولوجي والعصبى)

ذهب أصحاب هذا التوجه إلى أن العدوان والعنف جزء أساسى في طبيعة الإنسان وأنه التعبير الطبيعى لعدة غرائز عدوانية مكبوتة . وأن أى محاولات لكبت عنف الإنسان وعدوانيته ستنتهى بالفشل ، بل إنها تشكل خطر النكوص الاجتماعى فلا يمكن للمجتمع الإنسانى أن يستمر دون التعبير عن العدوان . لأن كل العلاقات الإنسانية ونظم المجتمع وروح الجماعة يحركها من الداخل هذا الشعور بالعدوان . (عكاشة ، ١٩٨٢: ١٩٢) .

وترجع هذه النظرية أن سبب العدوان بيولوجى فى تكوين الشخص أساسا. كما يرى أصحاب هذه النظرية أيضاً اختلافاً فى بناء المجرمين الجسمانى عن غيرهم من عامة الناس. وهذا الاختلاف يميل بهم ناحية البدائية فيقترب بهم من الحيوانات فيجعلهم يميلون للشراسة والعنف . واعتمدت فى ذلك على بعض الدراسات التى تمت على المجرمين من حيث التركيب التشريحى وعدد الكرموسومات (الصبغات) (xyy- 47) ، (xxy-47) ومن هذه النظريات ما اتجه إلى دراسة الهرمونات ولاحظت ارتباطا بين زيادة هرمون الذكورة Testosterone وبين العدوان خاصة فى حالة الاغتصاب الجنسى . كما لوحظ أن خصاء الحيوانات يقلل من عدوانيتها . ومنها ما اتجه إلى دراسة الناقلات العصبية حيث إن الناقلات الكاتيكولامينية Cotecholaminer والكولينية cholinergic يشتركان معاً فى إحداث العنف . بينما السيروتوتين والجايا أمينو بيوتريك G. A. E. A تثبط العدوان. ولوحظ حديثا أن نقص السيروتوتين يرتبط بحدوث سرعة الاستثارة Irritalbility وزيادة العدوان لدى الحيوانات . (حمودة ، ١٩٩٣: ٣٢٤).

كما أن هناك ثمة دليلا مستمدا من عدة مصادر على وجود خلل فى وظيفة المخ يتعلق بإصابة بؤرة معينة منه يلعب دوراً له مغزاه فى السلوك العنيف الذى يرتكبه مرضى تمت دراسة حالتهم دراسة شاملة . وقد وجد أن الأفراد الذين يبين الرسم الكهربائى لمخهم

أوجه شذوذ فى المنطقة الصدغية تكون فيهم نسبة أكبر من أوجه الشذوذ السلوكية مثل الافتقار إلى التحكم فى النزوات العدوانية ، الذهان عما يحدث بين أفراد يكون رسم موجات المخ عندهم طبيعياً.

ووصلت هذه الفلسفة إلى كامل نضجها فذهبت إلى أنه مهما كانت الأسباب الأصلية لاختلال وظيفة المخ فإن عطبه يكون عميقاً وغير قابل للرد(*).

لذا يرى أصحاب هذه النظرية أن نوع السلوك العنيف المتعلق بإختلال وظيفة المخ قد يرجع فى أصوله إلى البيئة ، ولكن ما إن يحدث أن يفسد تركيب المخ بصورة دائمة حتى يصبح السلوك العنيف مما لا يمكن تغييره بعد عن طريق معالجة المؤثرات النفسية أو الاجتماعية، ولا أمل فى إعادة تأهيل مثل هذا الفرد العنيف باستخدام العلاج النفسى أو التعليم أو بتحسين شخصيته بإرساله إلى السجن أو بمنحه الحب أو الفهم . ولا توجد أى فرصة لتغيير سلوك الفرد هنا إلا إذا أدركنا ذلك . فإن آليات العنف والعدوانية طبقا لوجهة النظر هذه أفلت زمامها والعلاج المقترح هو فى العثور على ما عرفه الفلاسفة الطبيعيون فى القرن التاسع عشر بأنه «مقر الانفعالات» ثم تدميره . فالبيولوجيا العصبية التبسيطية تحدد هذه التركيبات على أنها المسئولة عن إنتاج الوجدان ، وعلاج العنف هو تدمير أحد هذه التركيبات جراحياً وهو التركيب المسمى (اللوزة فى المخ Amygdala) (ستيفن، ١٩٩١: ٢٣٩)

مما سبق نجد تضارباً بين دعوى الحتمية البيولوجية بأن الصفات التى تحدد بيولوجيا غير قابلة للرد وبين برنامجهم لعلاج العدوان أو العنف مثلا باستخدام برنامج للتدخل بالعقاقير أو بالجراحة . فالمسألة هنا مسألة تطبيقية أكثر منها نظرية وعندما تُظهر مجموعة صغيرة من الناس صفة منحرفة يفترض أنها غير مرغوب فيها فإن البرنامج التبسيطى يصف لها تعديلاً فى الجين أو الجينات التى يعتقد أنها تحدد هذه الصفة . وإذا كان السبب النهائى لسلوك منحرف هو جين معيب فإن تعديل هذا الجين يشفى من الانحراف ؛ لذا كان هناك الكثير من الاعتراضات منها .

(*) تعبير طبى يقصد به أنه عطب دائم لا يمكن أن يرد إلى الحالة الطبيعية .

- كيف ينزع عن الإنسان آدميته ويحول إلى دمية لا حول لها ولا قوة. كيف يتحول الأسد إلى كائن يخاف الفئران . فهناك العدوان الإيجابى للدفاع عن النفس .

- من الصعب قبول أن العدوان فطرى وبالتالى كأمر حتمى ومؤكد .

- إن مفهوم الغريزة يوقف أى محاولات للبحث العلمى والتفسير . ذلك لأننا نطلق على سلوك ما سلوكا غريزيا فإن ذلك كاف لإيقاف أى محاولات علمية لتفسير أو تحديد كيفية منع حدوثه مادام هو غريزى .

- إن النتائج الجراحية التى أجريت على الأفراد العدوانيين تعرضت لنقد شديد من قبل المتخصصين الذين رأوا أن نفس النتائج فى سلوك المرضى يمكن تحقيقها بأساليب أقل خطورة . كما أن الآثار الجانبية لمثل هذه الجراحات تصيب الإنسان بالتبلد وعدم القدرة على التركيز - فقد التحكم والإفراط فى تناول الطعام علاوة على أن بعض المرضى يموتون أثناء الجراحة (Raven & Rubin, 1983)

وهناك وجهة نظر أخرى بأنه لا غريزة للعدوان :

فالحقائق العلمية والحجج المنطقية تنفى وجود غريزة للعنف فى الإنسان وتنفى أن الشر ضربة لازمة.

ثم أن غريزة العدوان المكتشفة فى بعض المخلوقات غير موجودة فى الإنسان بالرغم من محاولات البحث عنها .

والذى يراجع صفات غريزة العدوان يدرك بسرعة أن تلك الغريزة براء حسما وجزماً من أسباب العنف البشرى ، ذلك أن تلك الغريزة ترافقها آليات عصبية تعمل فطرة للردع عن القتل والعنف الجماعى .

أما القول بغريزة خصوصية الإنسان فهذا منقوض بحجج كثيرة ، منها الغرائز لا تعمل للافناء الجماعى وإلا لفنيت الغرائز . ولا يوجد فى دماغ الإنسان ما ليس موجودا فى أدمغة بعض المخلوقات فلا يصح أن تجعل فى دماغ الإنسان خلايا عصبية خصوصية له ولا

يعقل أن تظهر فى أرقى المخلوقات وسيدها الإنسان غريزة خالصة للشر، فيصل المنطق إلى منتهى الضد (للمنطق) لنقول أن ظهور الوعى يلازمه ظهور العنف الجماعى والذبح والتمثيل بين الإخوة (الدُّر ١٩٩٤-٢٨٤-٢٨٥) لذا يرى ستيفن روز أنه كم يكون الأمر مجدياً وفعالا لو تقدمنا إلى الأمام وتحكمنا فى الأفكار قبل أن يبدأ السلوك (ستيفن، ١٩٩٠ : ٢٤٢) وهذا ما يتفق أيضاً مع رؤية المؤلف .

النظريات الكلاسيكية فى تفسيرها للعدوان :

أولاً: فرويد والنظرة التحليلية للعدوان :

يرى فرويد Freud أن العدوانية واحدة من الغرائز التى يمكن أن تتجه ضد العالم الخارجى أو ضد الذات . وهى تخدم فى كثير من الأحوال ذات الفرد (Freud, 1959:15) . ويمكن تقسيم محاولات فرويد لتفسير العدوان إلى ثلاث مراحل فى كل مرحلة جديدة أضاف شيئاً جديداً دون رفض التأكيدات الأولى .

المرحلة الأولى (١٩٠٥).

رأى فرويد العدوان كمكوّن للجنسية الذكرية السوية التى تسعى إلى تحقيقها هدفها للتوحد مع الشىء الجنسى «أن جنسية معظم الكائنات البشرية من الذكور تحتوى على عنصر العدوانية وهى رغبة للإخضاع والدلالة البيولوجية لها ويبدو أنها تتمثل فى الحاجة إلى التغلب على مقاومة الشىء الجنسى بوسائل تختلف عن عملية التغزل وخطب الود . والسادية كانت المكوّن العدوانى للغريزة الجنسية التى أصبحت، مستقلة ومبالغا فيها . وهكذا فالصياغة الأولى لمفاهيم العدوان عند فرويد كانت قوة تدعم الغريزة الجنسية عندما يتدخل شىء ما فى الطريق لمنع الاتصال المرغوب والتوحد مع الشىء (الهدف) ووظيفة العدوان هذه ترادف التغلب على العقبة الجنسية .

المرحلة الثانية (١٩١٥).

فى هذه المرحلة تقدم تفكير فرويد عن الغرائز فى كتابه «الغرائز وتقلباتها» الذى أصدره عام ١٩١٥ حيث ميز بين مجموعتين من الغرائز (الأنا وغرائز حفظ الذات، العرائز الجنسية). والمشاعر التى استثارتها عصاب التحول أقنعت فرويد بأنه عند جذور كل هذه الوجدانات نجد أن هناك صراعا بين مزاعم الجنسية ، ومزاعم الأنا (مطالب الأنا ومطالب الجنسية). وأحياء وتجنب السخط هى الأهداف الوحيدة للأنا ، فالأنا تكره وتمقت وتتابع بهدف تدمير كل الأشياء التى تمثل المصدر للمشاعر الساخطة عليها دون أن تأخذ فى الحسبان إذا ما كانت تعنى إحباطا للإشباع الجنسى أو إشباع احتياجات حفظ الذات .

والواقع أننا يمكن أن نؤكد على أن النموذج الأصلى الحقيقى لعلاقة الكراهية ليس مأخوذا عن الحياة الجنسية . ولكن من كفاح الرفض البدائى للأنا النرجسية للعالم الخارجى بفيض المثيرات لديه . كما لاحظ فرويد بعد ذلك أن الشخصيات النرجسية يخصصون معظم جهدهم للحفاظ على الذات والأنا لديهم قدر كبير من العدوان رهن إشارتها .

المرحلة الثالثة (١٩٢٠).

بدأت هذه المرحلة مع بدء ظهور كتاب فرويد «ما وراء مبدأ اللذة» حيث أعاد فرويد تصنيف الغرائز . فقد أصبح الصراع ليس بين غرائز الأنا والغرائز الجنسية ، ولكن بين غرائز (الحياة والموت) . فغرائز الحياة دوافعها الحب والجنس التى تعمل من أجل الحفاظ على الفرد، وبين غرائز الموت ودافعها العدوان والتدمير وهى غريزة تحارب دائما من أجل تدمير الذات وتقوم بتوجيه العدوان المباشر خارجاً نحو تدمير الآخرين وإن لم ينفذ نحو موضوع خارجى فسوف يرد ضد الكائن نفسه بدافع تدمير الذات . (Rizzuto, et al., 1993 33-34)

ثانيا : نظرية ميلانى كلاين Melanie Klien

أخذت كلاين الطور الثالث لفرويد حرفياً ، فبالنسبة لها لم تكن غريزة الموت فطرية ولكنها حقيقة ملموسة اكتشفتها فى عملها فإن مشاهدتها الأكلينيكية أقنعتها بأن غريزة

الموت كانت غريزة أولية ، وحقيقة يمكن مشاهدتها تقدم نفسها على أنها تقاوم غريزة الحياة Eros فالطمع والغيرة والحسد واضحة لكلاين كتعبيرات (أعراض أكلينيكية لغريزة الموت).

وهدف العدوان هو التدمير والكراهية ، والرغبات المرتبطة بالعدوان تهدف إلى :

- الاستحواذ على كل الخير (الجشع greed)
- أن تكون طيباً مثل الشيء (الحسد enuy)
- إزاحة المنافس (الغيرة Jealousy)

وفى الثلاثة نجد أن تدمير الشيء وصفاته أو ممتلكاته يُمكّن للوصول إلى إشباع الرغبة فإذا أُحبطت الرغبة يظهر وجدان الكراهية (Rizzuto et al., 1993: 35-37) .

السلوك العدوانى من منظور المدخل السلوكى :

يرى السلوكيون أن العدوان شأنه شأن أى سلوك يمكن اكتشافه ويمكن تعديله وفقاً لقوانين التعلم . ولذلك ركزت بحوث ودراسات السلوكيين فى دراستهم للعدوان على حقيقة يؤمنون بها وهى أن السلوك برمته متعلم من البيئة . ومن ثم فإن الخبرات المختلفة (المثيرات) التى اكتسب منها شخص ما السلوك العدوانى (الاستجابة العنيفة) قد تم تدعيمها Rienforeenent بما يعزز لدى الشخص ظهور الاستجابة العدوانية كلما تعرض لموقف مُحبط . وانطلق السلوكيين إلى طائفة من التجارب التى أجريت بداية على يد رائد السلوكية «جون واطسون» حيث أثبت أن الفوبيا Phobia بأنواعها مكتسبة بعملية تعلم ومن ثم يمكن علاجها وفقاً للعلاج السلوكى، Behavioral therpy الذى يستند على هدم نموذج من التعلم السيىء «اللاسوى» وإعادة بناء Reconstruct نموذج تعلم جديد (سوى) .

وهكذا يعتبر السلوكيون أن «العدوان» سلوك متعلم يمكن تعديله . وكان أسلوبهم فى التحكم فيه ومنعه عن الظهور هو القيام بهدم نموذج التعلم العدوانى وإعادة بناء نموذج من التعلم الجديد (عبد العال ، ١٩٩٢: ١٣٦-١٣٧) .

نظرية الإحباط – العدوان :

من أشهر علماء هذه النظرية، نيل ميللر Miller ، روبرت سيزر Sears ماورر Mawer ليونارد دوب Doob ، چون دولارد Dollard وينصب اهتمام هؤلاء العلماء على الجوانب الاجتماعية للسلوك الإنسانى ، وقد عرضت أول صورة لهذه النظرية على فرض مؤداه وجود ارتباط بين الاحباط والعدوان حيث يوجد ارتباط بين الإحباط كمثير والعدوان كاستجابة . كما يتمثل جوهر النظرية فى الآتى :

- كل الإحباطات تزيد من احتمالات رد الفعل العدوانى .

- كل العدوان يفترض مسبقاً وجود إحباط سابق .

فالعدوان من أشهر الاستجابات التى تُثار فى الموقف الإحباطى . ويشمل العدوان البدنى اللفظى – حيث يتجه العدوان غالباً نحو مصدر الإحباط فعندما يحبط الفرد عدوانه إلى الموضوع الذى يدركه كمصدر لإحباطه ، ويحدث ذلك بهدف إزالة المصدر أو التغلب عليه أو كرد فعل انفعالى للضيق والتوتر المصاحب للإحباط (كفافى، ١٩٩٠: ٣٢٥؛ Mischel, 1981:394) كما توصل رواد هذه النظرية إلى بعض الاستنتاجات من دراستهم عن العلاقة بين الإحباط والعدوان والتى يمكن اعتبارها بمثابة الأسس النفسية المحددة لهذه العلاقة .

أولا: تختلف شدة الرغبة فى السلوك العدوانى باختلاف كمية الإحباط الذى يواجهه الفرد ويعتبر الاختلاف فى كمية الإحباط دالة لثلاثة عوامل هى :

- شدة الرغبة فى الاستجابة المُحبطة .

- مدى التدخل أو إعاقة الاستجابة المُحبطة .

- عدد المرات التى أحبطت فيها الاستجابة .

ثانيا : تزداد شدة الرغبة فى العمل العدائى ضد ما يدركه الفرد على أنه مصدرًا لإحباطه، ويقل ميل الفرد للأعمال غير العدائية حيال ما يدركه الفرد على أنه مصدر إحباطه .

ثالثاً : يعتبر كف السلوك العدائى فى المواقف الاحباطية بمثابة احباط آخر ويؤدى ذلك إلى ازدياد ميل الفرد للسلوك العدائى ضد مصدر الإحباط الأساسى . وكذلك ضد عوامل الكف التى تحول دونه والسلوك العدائى .

رابعا: على الرغم من أن الموقف الإحباطى ينطوى على عقاب للذات إلا أن العدوان الموجه ضد الذات لا يظهر إلا إذا تغلب على ما يكف توجيهه وظهوره ضد الذات ، ولا يحدث هذا إلا إذا واجهت أساليب السلوك العدائية الأخرى الموجهة ضد مصدر الإحباط الأصلى عوامل كف قوية (عبد الغفار ، ١٩٩٠: ١١٢-١١٣ ؛ الطواب ١٩٩٤: ١٩٩) ويؤخذ على هذه النظرية الآتى:

- قد تبين أن ردود الأفعال العدائية يمكن أن تحدث بدون إحباط مسبق (Mischel, 1981: 395)

- قد تحدث الاستجابات العدوانية نتيجة للتقليد والملاحظة . كذلك فإن العدوان رغم أنه ليس الاستجابة الوحيدة الممكنة للإحباط يتوقف على عدة متغيرات هى : تبرير التوقعات ومدى شدة الرغبة فى الهدف إذ يزداد الإحباط مرارة حين يقيم الفرد توقعات وآمالا بعيدة لها ما يبررها لكنه يُمنع من تحقيقها ، فالإحباط يصل إلى ذروته حين ينطوى على تبرير لتوقعات تتعلق بتحقيق هدف له أهميته أو أمل طال انتظار تحقيقه. (سلامة، ١٩٩٤: ١٧٧).

نظرية التعلم الاجتماعى Social Learning لألبرت باندورا Bandura. A.

اهتم ألبرت باندورا بدراسة الإنسان فى تفاعله مع الآخرين ، وأعطى اهتماماً بالغاً بالنظرة الاجتماعية . وتسمى نظرية التعلم الاجتماعى . والشخصية فى تصور باندورا لا تفهم إلا من خلال السياق الاجتماعى والتفاعل الاجتماعى . والسلوك عنده يتشكل بالملاحظة Observation ملاحظة سلوك الآخرين . ومن الملامح البارزة فى نظرية التعلم الاجتماعى الدور الواضح الذى يوليه تنظيم السلوك عن طريق العمليات المعرفية Cognitive processes مثل الانتباه، التذكر، التخيل، التفكير ، حيث لها القدرة على التأثير فى اكتساب السلوك . وأن الإنسان له القدرة على توقع النتائج قبل حدوثها ويؤثر هذا التوقع Expectation المقصود أو المتخيل فى توجيه السلوك . (داود وآخرون، ١٩٩٦: ٦٢؛ سلامه، ١٩٩٢: ٢٠٤) .

وتتلخص وجهة نظر باندورا Bandura فى تفسير العدوان بالآتى :

- معظم السلوك العدوانى متعلم من خلال الملاحظة والتقليد ، حيث يتعلم الأطفال السلوك العدوانى بملاحظة نماذج وأمثلة من السلوك العدوانى يقدمها أفراد الأسرة والأصدقاء والأفراد الراشدون فى بيئة الطفل . وهناك عدة مصادر يتعلم من خلالها الطفل بالملاحظة السلوك العدوانى . منها التأثير الأسرى، الأقران، النماذج الرمزية كالتليفزيون .

- اكتساب السلوك العدوانى من الخبرات السابقة .

- التعلم المباشر للمسالك العدوانية كالإثارة المباشرة للأفعال العدوانية الصريحة فى أى وقت .

- تأكيد هذا السلوك من خلال التعزيز والمكافآت .

- إثارة الطفل إما بالهجوم الجسمى بالتهديدات أو الإهانات أو إعاقة سلوك موجه نحو هدف أو تقليل التعزيز أو إنهائه قد يؤدى إلى العدوان .

- العقاب قد يؤدى إلى زيادة العدوان . (قطب، ١٩٩٦ : ١٢، ١٢١) .

النظريات المعرفية ونظرية الانفعال فى تفسيرها للعدوان :

فى الواقع أن هناك اتجاها يتزايد وضوحاً وتأكيداً وجدية يوما بعد يوم نحو الاهتمام بصيغ العدوان التى تعكس الاتجاه المعرفى فى تفسير السلوك العدوانى . ومع تزايد هذا الاتجاه بدأت نظرة جديدة من قبل الباحثين لدراسة العدوان الاندفاعى الذى يعكس نظم الأفكار والمعتقدات

وفى هذا الصدد يشير «مجذوب ١٩٩٢» بأن الأفكار العدوانية تسىء أولاً إلى التوازن النفسى لصاحبها ، ومن ثم إلى الآخر عندما تتحول هذه الأفكار نحو الممارسة (مجذوب، ١٩٩٢: ٢٦٤) .

أما (كابرارا، ١٩٩٦ Caprara) فقد وجد أن المعتقدات والمستويات الشخصية والقيم تبرر وتعزز الالتجاء إلى العدوان والعنف فى مجموعة من المواقف التى لا تتضمن إثارة مسبقة .

كما أشار كابرارا أن أشكال العدوان الناجمة عن النقص فى ضبط الانفعالات السلبية أو مجموعة المعتقدات التى تؤدى إلى مفهوم العدوان كإستراتيجية ثابتة لمواجهة الحقائق تستحق معالجات كثيرة متمثلة فى البيئة والعمليات المعرفية المصاحبة التى تحكم صيغ العدوان المختلفة . وأن هذه المعالجات سوف تؤدى بالضرورة إلى إستراتيجيات فعالة للوقاية والضبط والتغيير نحو الأفضل .

وأخيراً يختتم كابرارا مقالته بأنه لم يعد اهتمام الباحثين وعلماء النفس منصباً فقط على العوامل الوراثية والبيئية فى تفسيرهم للعدوان بل أصبحت مهمة الباحثين أكثر فاعلية وأكثر صعوبة حيث أصبح البحث فى أعماق الفكر والعمليات الفكرية والمعرفية هادفين من وراء ذلك أن يعيد الإنسان حساباته العقلية والفكرية وأن يعيد التفكير فى تفكيره ويخرج نفسه من دائرة اللامنطق واللاتفكير إلى دائرة المنطق والتفكير العقلانى . (Caprara, 1996: 20-21)

لذا حاول علماء النفس المعرفيون Cagnitive Psychologists أن يتناولوا السلوك العدوانى لدى الإنسان بالبحث والدراسة بهدف علاجه . وقد ركزوا فى معظم دراستهم وبحوثهم حول ذلك على الكيفية التى يدرك بها العقل الإنسانى وقائع أحداث معينة « فى المجال الإدراكى» أو الحيز الحيوى للإنسان كما يتمثل فى مختلف المواقف الاجتماعية المعاشة وانعكاسها على الحياة النفسية للإنسان مما يؤدى به إلى تكوين مشاعر الغضب والكراهية . وكيف أن مثل هذه المشاعر تتحول إلى «إدراك» داخلى يقود صاحبه إلى ممارسة السلوك العدوانى . ومن ثم كانت طريقتهم العلاجية للتحكم فى هذا النوع من السلوك العدوانى عن طريق التعديل الإدراكى (أى تعديل إدراكات الفرد) بتزويده بمختلف الحقائق والمعلومات المتاحة فى الموقف مما يوضح أمامه المجال الإدراكى ولا يترك فيه أى غموض أو إبهام . مما يجعله مستبصراً بكل الأبعاد والعلاقات بين السبب والنتيجة . (عبد العال ، ١٩٩٢ :١ ٣٨) .

الأفكار والعدوان :

يختلف إدراكنا للموقف فنراه مهدداً لأمننا وطمأنينتنا وأفكارنا عن أنفسنا ، وهنا يحدث الخوف والغضب . والشخص فى موقف الخوف عادة ما يستجيب بالانسحاب تجنبا للتهديد أو

الأذى ، وفى حالة الغضب يركز الفرد على الأخطاء التى يرتكبها الآخر، ويميل من ثم إلى الهجوم والاندفاع نحو تدمير مصادر التهديد.

وتوجد عدة نظريات معرفية متضمنة نظرية الانفعال فى تفسيرها للعدوان منها:

أولا: نظرية العدوان الانفعالى Emotional aggression

يؤكد عدد كبير من علماء علم النفس الاجتماعى على وجود نوع من العدوان هدفه الأساسى هو الإيذاء . وهذا النوع يسمى فى معظم الأحيان بالعدوان العدائى Hostile aggression أو العدوان الغاضب Angry aggression طبقا لما اصطلح عليه «فيشباخ Feshoch» .

وفكرة العدوان الانفعالى تخبرنا بأن العدوان يمكن أن يكون ممتعاً حيث إن هناك بعض الأشخاص يجدون استمتاعاً فى إيذاء الآخرين بالإضافة إلى منافع أخرى ، فهم يستطيعون إثبات رجولتهم ويوضحون أنهم أقوياء وذوو أهمية وأنهم يكتسبون المكانة الاجتماعية . ولذلك فهم يرون أن العدوان يكون مجزياً مرضياً . ومع استمرار مكافآتهم على عدوانهم يجدون فى العدوان متعة لهم . فهم يؤذون الآخرين حتى إذا لم تتم إثارتهم انفعالياً فإذا أصابهم ضجر وكانوا غير سعداء على سبيل المثال فمن الممكن أن يخرجوا فى مرح عدوانى .

فإن هذا الصنف يعززه عدد من الدوافع والأسباب ، وأحد هذه الدوافع أن هؤلاء العدوانيين يريدون أن يبينوا للعالم وربما لأنفسهم أنهم أقوياء ولابد أن يحظوا بالأهمية والانتباه . فقد أكدت الدراسات التى أجريت على العصابات العنيفة من الجانحين المراهقين بأن هؤلاء يمكن أن يهاجموا الآخرين غالبا بلا أى سبب ومن أجل المتعة التى يحصلون عليها من إنزال الألم بالآخرين بالإضافة إلى تحقيق الإحساس بالقوة والضبط والسيطرة .

وطبقاً لهذا النموذج فى تفسير العدوان الانفعالى فمعظم أعمال العدوان الانفعالى تظهر بدون تفكير ، فالتركيز فى هذه النظرية على العدوان غير المتسم نسبياً بالتفكير، ويعنى هذا خط الأساس (القاعدة) التى ترتكز عليها النظرية . عما يميل الناس إلى فعله عندما يثارون انفعالياً ولا يفكرون كثيرا فى سبب إثارتهم وكيف يتفاعلون مع الإثارة فمن المؤكد أن الأفكار لها تأثير كبير

على السلوك الإنفعالى . فالأشخاص المثارين يتأثرون بما يعتبرونه سبب إثارتهم وأيضاً بكيفية تفسيرهم لحالتهم الإنفعالية . (Berkowitz, 1993: 12-28) .

ثانيا : نظرية بركوفتس ١٩٩٠ Berkowtiz عن تكوين وضبط الغضب والعدوان «تحليل معرفى ارتباطى جديد»

On the formation and regulation of anger and aggression a cognitive-Neoasso-Ciationistic analysis.

قدم بركوفتش (١٩٩٠) نموذجا نظريا يوضح العلاقة بين الانفعالات السلبية ومشاعر الغضب والميول العدوانية الناتجة . وأن أكثر ما يجذب الانتباه طبقاً لهذا النموذج وجود علاقة ارتباطية بين الانفعالات السلبية والمشاعر والأفكار المرتبطة بالغضب والميول العدوانية ، فمن الأمور المسلم بها أن الأفكار والمعتقدات تتدخل بشكل فعال فى ظهور المشاعر والإنفعالات . فالأفكار هى المحددات الضرورية لردود الأفعال إذ أننا نغضب فقط عندما نعتقد أنه قد وجهت إلينا إساءة أو قام شخص ما بتهديدنا عمداً ثم نؤذى الشخص الآخر بسبب غضبنا . وبسبب هذه الارتباطات نجد أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام لسبب أو لآخر، فإن مثل هؤلاء يميلون إلى الغضب ولهم آراء وأفكار عدائية وميول عدوانية .

كما يقرر بركوفتس أن الانفعالات السلبية تؤدى إلى تنشيط الأفكار والذكريات وردود الأفعال الحركية والتعبيرية المرتبطة بالغضب والعدوان . كما أن التفكير اللاحق للانفعالات الذى يتضمن التقييم يعمل على أن يقوى أو يقمع أو يثرى أو يفرق بين ردود الأفعال المختلفة .

ويشير بركوفتس من خلال النتائج التجريبية العديدة أن الانتباه إلى المشاعر والانفعالات السلبية للمرء يمكنه أن يؤدى إلى تعديل وتنظيم التأثيرات الظاهرة للانفعال السلبى . ويوضح بركوفتس ذلك بأنه قد يظهر الغضب ويحدث العدوان نتيجة للتهديد المدرك أو الاعتقاد بأن المرء قد اسيئت معاملته عمدا أو حتى بسبب بعض الإحباط. كما يذهب البعض الآخر إلى أن الغدوان يمكن أن يحدث بمدى واسع وبصورة لافتة للنظر من الأحداث غير السارة الناتجة بدون قصد أو بصورة غير عادلة من العامل البشرى (فالروائح الكريهة ودرجات الحرارة المرتفعة ، التعرض للماء البارد بصورة مؤلمة وحتى المشاهد المثيرة للاشمئزاز) يمكن أن ترفع من العدوان الظاهر أو للعدوان الموجه نحو شخص آخر .

وعلى ذلك كما يرى بوكوفتس «لا يستطيع العدوان أن يخفف من الحالة السلبية للأمور».

جوهر النظرية :

ترى هذه النظرية أنه عندما يُصبح البشر على درجة من الوعى بالمشاعر السلبية فنتيجة لهذا الوعى والانتباه فهم يستطيعون أن يصلوا إلى مستوى راق من النشاط المعرفى

High level cognitive activity حيث يفكرون فى الأسباب المحتملة لمشاعرهم السلبية ويأخذون فى الإعتبار ما يمكن أن يكون أحسن طريقة للتعامل مع الآخرين . ويقرر بركوفتس أن هذه الاعتبارات هى التى توجه سلوكهم وفى غير ذلك وفى غياب هذا المستوى الراقى من النشاط المعرفى الناتج عن الوعى بالاتجاهات العدائية والعدوانية التى يخلقها المزاج السلبى فهم أقل ميلاً لأن تكون مفيدة وأن تعبر عنها بوضوح فى معاملة قاسية مع الآخرين . فبدلا من الاشتباك مع شخص ما فاننا يجب أن نعمل بطريقة غير عدوانية لأننا نهتم أكثر بتحسن مزاجنا أو نهرب من الموقف غير السار بدلا من مهاجمة الآخرين . (Berkowitz, 1990: 404-503) .

نظرية العدوان الإبداعى Creative aggression لباخ Bach :

فى تناول جديد للعدوانية تبنى باخ Bach وجهة نظر هامة وابتكارية بصورة كبيرة وفعالة عن طرق التعامل مع العلاقات الإنسانية المضطربة .

والعدوان الإبداعى وفقاً لتصور باخ هو باختصار شديد نظام علاج نفسى ، وهو أيضاً طريقة تعليم ذاتى مصمم لتحسين مهارات الناس جذرياً للحفاظ على العلاقات السوية مع الآخرين. والنظام العلاجى عن طريق العدوان الإبداعى والطرق التعليمية يركز على كل صيغ العدوان البشرى المباشر الصريح وغير المباشر، السلبى الموجه نحو الذات والموجه نحو الآخرين فردياً أو فى جماعات .

فالعدوان الإبداعى شكل من أشكال العلاج الذى يؤدى إلى تفسير المشاعر والاتجاهات والأعمال العدوانية الصريحة والمستترة بطرق إعادة التدريب المباشر وأساليب العدوان المبدع . فيقدم طقوساً وتمارين تدريبية تقلل من التأثيرات المؤذية من العدوان فى الوقت الذى ترفع فيه من التأثيرات البناءة إلى الحد الأقصى .

ويرفض العدوان الإبداعى فكرة أن العدوان هو فى الأساس ميكانيزم دفاع ضد عوامل الضيق مثل الخوف أو الشعور بالنقص أو الإحباط . ويركز باهتمام بالغ على الانتفاع بالطاقة العدوانية البناءة . فمن المسلم به أن العدوان الإنسانى سواء كان فطرياً أو مكتسباً يثار بسهولة نسبية وبمجرد إثارته فإن صيغ التعبير عن العدوان وتوجيهه وهى الطرق التى تتحكم بفاعلية أو على الأقل تخفض إلى الحد الأدنى من العداء المميت (القاتل) وترفع إلى الحد الأقصى الصيغ البناءة أو المؤثرة للعدوان والتى يمكن أن تؤدى إلى النمو .

وبتحقيق توجيه المسار عن طريق سلسلة من طقوس عدائية واضحة البناء وتدريبات التأثير وفى الوقت الذى نجد فيه أن مبادئ العدوان الإبداعى يمكن أن يتم تعلمها ذاتيا عن طريق استخدام الكتب الإرشادية وأسلوب لعب الدمى التنفيسى الموجه نحو إطلاق العدوان والذى يستطيع من خلاله الأطفال الصغار الأسوياء أن يعبروا ببهجة عن غضبهم الشديد والذى كان متراكما بصورة مستترة . أن التنفيس عن العدوان.. مثل تشجيع المواجهة الصريحة والواضحة والناقدة أدت إلى انخفاض التوتر بين أفراد الجماعة بصورة لها دلالة .. ليس هذا فحسب ولكنه زاد أيضاً من عواطف الأفراد نحو بعضهم البعض .

وأخيراً فالعدوان الإبداعى يتضمن الفهم الكامل لكل من المستويات الظاهرة والمستترة للعدوان البشرى ، كما يسهم فى الوقاية من سوء إدارة وتدبر العدوان المدمر . لهذا يستخدمه كثير من المعالجين كمنحى فعال فى التدريب والعمل الكلينكى مع الأفراد العدوانيين. (Bech, 1981: 205-206)

تعقيب :

بعد أن انتهينا من عرض فئات النظريات المختلفة التى حاولت تفسير السلوك العدوانى . ووقفنا على مواضع الخصوبة والقصور فى كل منها أيهما أقرب إلى التناول العلمى الدقيق. نجد أنه إذا تعمقنا فى هذه النظريات ونظرنا إليها نظرة شاملة فاحصة وجدنا أن كلا منها قد فسرت جانباً من السلوك ولم تفسر السلوك كله . وإذا جمعناها وجدناها متكاملة وليست متعارضة . لأن العدوان كأى سلوك محصلة مجموعة من العوامل المتفاعلة بعضها ذاتى وبعضها يكمن فى ظروف التنشئة الاجتماعية ومواقف الحياة التى نعايشها بما فيها من إحباط وصراع وثواب وعقاب وإهانات

وإثارات وغير ذلك . أما بالنسبة للنظريات المعرفية التى حظيت باهتمام بالغ فى السنوات الأخيرة فنجد أنها أضافت الكثير فى تفسير كثير من الاضطرابات وبصفة خاصة منها (الغضب والعدوانية) .

وأرجو أن يكون قد حالفنى التوفيق فى عرض تلك النظريات لعلنا نجد فى عرضها ما يفيد فى تفسير العدوان كمنحى معرفى ارتباطى جديد .

وبعد عرض النظريات لتفسير السلوك العدوانى سنعرض الآن العلاقة ما بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والعدوان . ثم نعرض بعد ذلك للتوجهات المعرفية لضبط الغضب والعدوان ثم أخيراً المراهقون والعدوان وحاجتهم للإرشاد والعلاج .

العلاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والعدوان :

ميز أليس بين العدوان السوى وغير السوى مؤكداً على أهمية المكونات المعرفية للعدوان.

فالعدوان يكون سويا إذا ما ارتقى بالقيم الأساسية الخاصة بالبقاء والسعادة والقبول الاجتماعى والعلاقات الحميمة .

أما العدوان غير السوى من وجهة نظر أليس Ellis فيظهر على شكل من (المضايقة، حب الجدل، العنجهية ، الكبرياء، التأكيدية ، والتحكمية، الغطرسة، الهياج، والاحتدام، العداء، الإهانة والمعارضة والعنف) ويفسر أليس العدوان فى ضوء نظريته .A. B. C حيث A والذى يكون فيه الحدث المحرك An activity event أما B فتمثل نظام الاعتقاد العقلانى واللاعقلانى للفرد.

أما C فهى النتائج الانفعالية والسلوكية . وتتحدد العقلانية فى نظر أليس بما إذا كانت المعتقدات تنبع من القيم الأساسية ذات الدلائل التجريبية أم أنها غير واقعية أو نرجسنية أو فروض ومطالب سحرية وهو ما يعبر عنه أليس بالتفكير غير العقلانى المصاحب للعدوان.

ويقترح أليس أن إزالة المشاعر العدوانية والعدائية المدمرة للذات والآخرين تتضمن مساعدة الأفراد على فهم المكونات المعرفية لمثل هذه المشاعر السلبية والعمل على إحداث تغيرات جذرية فى معظم معتقداتهم المناظرة (Ellis, 1976:239-254) .

هذا وقد حدد عالم النفس (ألبيرت أليس) عددا من الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية

التى يمكن أن تؤدى إلى اضطراب الجانب الفكرى والنفسى بأنواعه المختلفة، وإلى العدوان وسوء التوافق الاجتماعى . «فالاضطراب الانفعالى كما يؤكد أليس يرتبط أساساً باعتناق الفرد لبعض الأفكار التى تخلو من المنطق والعقلانية . ويستمر الاضطراب الانفعالى باستمرار تبنى الفرد لهذه الأفكار . (Ellis, 1975: 163-183)

ومن هذه الأفكار اللاعقلانية ما يرتبط بالعدوان ويدعمه، وقد أفرد أليس فى كتابه عن «العقل والانفعال» (Ellis, 1977 (d): 60-88) فصلاً خاصاً لهذه الأفكار (سلامة، ١٩٨٥ : ٤٩-٥٣).

والأفكار غير العقلانية التى ذكرها أليس والداعمة للعدوان منها الفكرة التى تقول .

«لابد من عقاب هذا وذاك ولابد من الانتقام الحاسم ممن يكيدون لى» .

فهذه الفكرة غير عقلانية، فلابد أولاً أن نجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة فى تعديل سلوك الآخرين . ومادام لم يقع على الإنسان أذى فعلى فلا يبدأ بالتفكير فى العقاب والانتقام الفورى من أولئك الذين يسيئون إليه إلا بعد أن يجرب أسلوب التسامح والاقتراب الوجدانى الصادق منهم . بل ومساعدتهم، لأن أغلب من يتصرفون بحماقة وعدوانية ويبالغون فى ردود أفعالهم ويتصرفون بحدة وعصبية يعانون من اضطرابات فى تكوين الشخصية أو هم ضحايا غباء وجهل، وأن قناع العدوان الأحمق غالبا ما يخفى وراءه نفساً مضطربة فى حاجة إلى الحب والمساعدة والتقبل .

- «بعض الناس أشرار وعلى درجة عالية من الخسة والنذالة وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ» .

هذه أيضا فكرة غير عقلانية، لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ. والأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية للإنسان قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل، وكل إنسان عرضة للسقوط وعمل الأخطاء، والعدوان والعنف لا يؤديان بالضرورة إلى تحسين السلوك . فالاعتقاد بهذه الفكرة لا أساس ولا مبرر له . فالعدوان المتمثل فى لوم الآخرين . وعقابهم غالبا ما يؤدى إلى سلوك أسوأ واضطراب انفعالى أشد، والإنسان العاقل هو الذى لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين وإذا لامه

الآخرون فإنه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ، فإذا تأكد له أنه غير مخطئ فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم. وإذا وجد الآخرين يخطئون فإنه يحاول أن يفهمهم وإذا أمكن فإنه يحاول أن يساعدهم على التوقف عن الخطأ، وإذا رأى أن ذلك غير ممكن فإنه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم . وحينما يخطىء هو فإنه يعترف بخطئه ويتحمل تبعاته ولكنه لا يعتبر ذلك كارثة ولا يؤدى به ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية.

بالإضافة إلى أربعة معتقدات غير عقلانية داعمة للعدوان منها .

المعتقد الأول : شرعية العدوان :

يتمثل هذا المعتقد فى الاعتقاد الخاطئ الذى يتبناه ويتمسك به الشخص العدوانى والذى يعطيه مشروعية القيام بممارسات عدوانية تجاه الآخرين . وتعنى شرعية العدوان خرق القوانين والقيم والمعايير، ولدى هؤلاء الأفراد شعور بأنهم فوق القوانين وأنهم نصبوا أنفسهم قضاة ويظهر هذا المعتقد فى «تبرير الجرائم والممارسات العدوانية البشعة استناداً إلى المبدأ الذى يبرر به العدوانيون أفعالهم بأنها تتفق وصالح المجتمع». (بوخميس، ١٩٩٥: ٧٣٩) وأن هذه الأعمال أعمال مشروعة لهم فيها حق مكتسب حسب اعتقادهم، كما يبرر العدوانيون جرائمهم بأنهم متعصبون لفكرة معينة أو عقيدة وفى هذه الحالة لا يمكن التسليم بأن تفكيرهم منطقى عقلانى راشد.

المعتقد الثانى: العدوان يرفع من تقدير الذات ويعمل على محو الهوية السلبية:

يتمثل هذا المعتقد فى إيمان الشخص العدوانى أنه بعدوانه على الآخرين وإظهار قوته البدنية يحقق ذاته ويزداد تقديره لها لأنه الأقوى كما يعتقد. فإذا لم يكن قوياً فقد قيمته بين الآخرين . حيث يعتبر هذا مظهراً من مظاهر النقص والعجز بفرض القوة والقسوة والسيطرة على الآخرين بهدف تعزيز قيمة الذات «فالإنسان بالعدوان البناء يحقق وجوده ويؤكد ذاته فإن لم يستطع لجأ إلى الهدم والتدمير أملاً فى إعادة البناء من جديد حيث نرى القسوة والعنف والوحشية لدى السادى لأنه يعانى من العجز وعدم الثقة وعدم الكفاية» (المغربى، ١٩٨٧: ٢٨) ومبدأ هذا الشخص أنه ما من صفة جديرة بالاحترام غير القوة وان كل ماهو حى ينبغى أن يخضع للسيطرة .

ويشير «دارسون وآخرون» إلى أن العدوان يهدف غالباً إلى الحفاظ على سلطة المعتدين وتعزيزها والحفاظ على هيمنتهم فهم يمارسون السلوك العدوانى ليؤكدوا أوضاعهم المهيمنة فى علاقتهم بضحاياهم أو هم على الأقل يحاولون أن يبينوا أنهم ليسوا فى مرتبة ثانوية بالنسبة لضحاياهم . (Berkowitz, 1993: 9) .

وفى هذا المجال نجد دراسة (كيفين ولارى Kevin, B., Larry, J. ١٩٨٣) التى حاولت فحص العلاقة بين مفهوم الذات والسلوك العدوانى حيث تبين أن الدرجات المرتفعة للعدوانية كانت بين الأطفال ذوى المفهوم الذاتى المنخفض (Kevin, Larry, 1983: 370-375) .

وفى دراسة (ديان وألن Dian, G., Alan, R. ١٩٨٥) على عشرين من الأزواج الخادعين والمسيئين لزوجاتهم أشارت النتائج إلى وجود ارتباط بين إهانة الزوج لزوجته وانخفاض تقديره لذاته . (Dian & Alan, 1985: 425-428) .

كما وجد أيضا (شورت Short ١٩٦٨ ، باندورا Bandura ١٩٧٣ ، بورنشين وبيلاك وهيرسين Bornstein, Belavk and Hersen ١٩٨٠ ، نانسى رونالد Nancy Ronald ١٩٨٨ أن الأطفال العدوانيين لديهم الاعتقاد بأن العدوان يعزز من تقدير الذات ويحافظ على المكانة الاجتماعية بين الأقران . كما وجد أيضا أن العدوانيين اللااجتماعيين من الشباب مرتفعى العدوانية يميلون إلى تبنى المعتقدات التى تقول بأن العدوان يزيد من تقدير الذات ويساعد على تجنب الصورة السلبية للذات مع الآخرين .

أى أن ذوى التقدير المنخفض للذات يلجأون للعلاج النفسى ويعانون من مشاعر النبذ وعدم التقبل والتفاهة والعجز والدونية، ويفتقدون للأساليب المناسبة التى تعينهم على مواجهة المشكلات المختلفة ، هذا فى حين أن الأشخاص ذوى التقدير المرتفع للذات ناجحون فى حياتهم ويتسمون بالتكيف الانفعالى والاجتماعى، وقلما يعانون من اضطرابات الشخصية .

كما كان لتقدير الذات فى علاقته بالسلوك العدوانى أو السلوك الجانح والمنحرف نصيب من الاهتمام . فهناك عدد كبير من الدراسات التى لخصها (جولد Gold, 1978 وكابلان Kuplan

وغيرهم Wells & Roumfin 1983 وجميعها تشير إلى وجود اقتران متسق بين الخبرات الاجتماعية التقويمية وتقويم الذات ومختلف أشكال السلوك العدوانى والجانح وهذاوقد وصل روزنبرج وروزنبرج (Rosenberg & Roseberg 1978) من خلال تحليل بيانات بعض المقابلات التى أجرياها على عينة من طلاب المرحلة الثانوية إلى أن تقدير الذات يرتبط بمختلف مقاييس الجنوح ارتباطات سلبية تراوحت بين ١١ ، ١٩.

وفى دراسة لفلينج وآخرين (Fling et al., 1992) على عينة من الأطفال تبين أن هناك ارتباطا إيجابيا بين العدوان وتقدير الذات فى ضوء تقديرات المدرسين، بينما كان الارتباط سلبيا بين المتغيرين فى ضوء التقديرات الذاتية .

كما وصل بص وبيرى فى دراسة لهما إلى ارتباط تقدير الذات ارتباطا سلبياً قوياً بالعداوة، وارتباطاً سلبيا متوسطاً بالعدوان الكلى والغضب ، بينما كان ارتباط تقدير الذات بكل من العدوان البدنى والعدوان اللفظى صفريا (Buss & Rerry, 1992)

المعتقد الثالث : الضحايا يستحقون العدوان :

. معتقد غير عقلانى يدعم السلوك العدوانى حيث يتبناه الشخص العدوانى ويتمثل فى تجاهل التأثيرات الضارة التى تقع على الآخرين بالحط من قدرهم وسوء معاملتهم وتجريد الضحية من الصفات البشرية إلغاء قيمة الضحية بشكل حاد .

إن مظهراً أساسياً للوضع فى ألمانيا لم يدرس هنا وبمعنى آخر هو إلغاء قيمة الضحية بشكل حاد قبل القيام بأى فعل ضدها .

فلعقد أو أكثر مورست رعاية منظمة لإعداد الشعب الألمانى لقبول تحطيم بشر مثلهم . خطوة خطوة استبعد الضحايا من قائمة المواطنة والقومية . ثم تم مسخ حالتهم كبشر .

إن المسخ المنظم للتعامل القاسى مع الضحية ، وهو المصاحب الثابت لكل المذابح والحروب فى التاريخ البشرى .

وقد وجد من خلال الدراسات التى أجراها (باندورا ١٩٧٣، سايكس Sykes ١٩٥٧) أن

عدم ارتباط عقوبات الذات من أجل السلوك الذى يضر بالآخرين ارتبط بمجموعة من المعتقدات وتشمل أفكار الإصابة بالنسبة للضحية وبناء على ذلك فقد وجد أن الشباب مرتفعي العدوانية واللااجتماعيين يميلون أكثر إلى الاعتقاد بأن الآخرين يستحقون أن يصبحوا ضحايا. (Salby & Guerra, 1988: 581).

المعتقد الرابع : الضحايا لا يتألمون كثيرًا :

معتقد خاطئ يتبناه الشخص العدوانى بأن البشر أصبحوا متبلدين فى مشاعرهم وأحاسيسهم فالعقاب لا يؤثر فيهم، حيث يمثل هذا المعتقد ضعف الإحساس بآلام البشر وضعف الضمير والعجز عن تقييم نتائج الأفعال المتمثلة فى الممارسات العدوانية . فقد دلت الدراسات والبحوث العديدة التى أجريت على الجانحين من المراهقين أنهم أشخاص مندفعون ضعاف فى إحساسهم بآلام البشر وعدوانيون وضعاف الضمير . ويعجزون عن تقدير نتائج أفعالهم وقد أمكن باستقصاء عدد كبير من البحوث التى قارنت بين شخصيات الجانحين وغير الجانحون التوصل إلى أربعة فروق رئيسية يختلف فيها الجانحين عن العاديين وهى :

- ضعف الضمير واختفاء مشاعر الشعور بالذنب والفشل فى اكتشاف الضوابط الداخلية
- البطئ فى بعض أنواع التعلم خاصة الذى يحتاج للوعى بمعايير وقيم المجتمع .
- مواجهة الإحباط بالاندفاع والعدوان دون حساب للنتائج .
- ضعف المشاركة الوجدانية والعجز عن تقدير مشاعر الأخرين . (إبراهيم، ١٩٩٤: ٢٣٠).

وتضيف «هدى قناوى» أن هذا النمط لم ينجح فى تطوير معاييره الأخلاقية وبناء الضمير، وتتسم علاقتهم بالآخرين بالبرود وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين أو المبادئ الأخلاقية العامة. فهم دائما يبحثون عن المتعة الشخصية بدون الشعور بالذنب، كما أن تصرفاتهم لا تخضع للضبط الداخلى وتتسم بعدم التفكير. (قناوى، ١٩٩٢: ١٥٤).

وهكذا نرى أن المعتدين المثارين انفعاليا والذين يريدون إلحاق الضرر بشخص ما يكون لديهم عدد من الأهداف على سبيل المثال :

١ - التخلص من الاضطراب .

٢ - استعادة مفهوم الذات المضعف .

٣ - تعزيز المكانة الاجتماعية وقبول الآخرين .

فأعمالهم مدفوعة برغبة لتأكيد قيمهم الأساسية والمحافظة على ما يعتقدون أنه حق .

التوجهات المعرفية لضبط السلوك العدوانى :

إن الاهتمام بعمليات ضبط النفس والتنظيم الذاتى قد حظى باهتمام كبير فى السنوات الأخيرة . حيث تغير الاعتقاد لدى المعالجين السلوكيين فى عملية العلاج من إيمانهم بدور البيئة التى تشكل حياة الفرد أساساً (البيئة الخارجية) إلى الاعتقاد بأن الفرد لا يكون نتاجاً سلبياً ولكنه مشارك نشط إيجابى فى تطوره ونموه .

كما أن الفاحص للتراث السيكولوجى يجد أن المعرفة المتزايدة لعلم النفس الإنسانى قد استطاعت أن تسهم إلى حد كبير فى خفض درجة العدوان البشرى . فإذا عرفنا المزيد عما يدفع الناس إلى مهاجمة الآخرين وماهى المؤثرات التى تدفع إلى إيذاء الأفراد بعضهم بعض عمداً. وماهى توابع العدوان بالنسبة إلى المهاجم وأيضاً بالنّسبة إلى الضحية، إننا نستطيع أن نفعل الكثير للتقليل من معاملتنا غير الإنسانية للآخرين .

وقد بلور (لورى ١٩٩٣ Lore) هذا المفهوم فى دراسته عن (ضبط العدوان البشرى (Control of human aggression) حيث أكد أن العدوان هو دائما إستراتيجية اختيارية وأن الإنسان لديه قدرة كبيرة لضبط وتعديل السلوك العدوانى . فالإنسان يمتلك ميكانيزمات كبت فعالة تمكنه من استخدام إستراتيجية عدوانية بصورة اختيارية فهو يكبت أو يكبح العدوان عندما يكون ذلك فى مصلحته . كما أشار لورى Lore إلى أن الدراسات العديدة التى أجريت على الأطفال العدوانيين والبالغين المعتدين وحتى مجتمعات بأكملها أوضحت أن الآدميين حساسون جداً للضوابط الاجتماعية التى يمكن استخدامها لخفض وعدم تكرار أعمال العنف والعدوان . (Lore & Schultz, 1993: 16) .

وفى إطار هذا التوجه أيضا لتعديل وضبط السلوك العدوانى أشار (رايس ١٩٩٣ Reiss) بأن العملية العلاجية للشخص العدوانى تتمثل فى مشاركة الشخص العدوانى فى العلاج بصورة فعالة والعمل على قطع الأنماط المتكررة من الأفكار المتداخلة والسلوكيات المدمرة للذات وللآخرين التى تتدفق منه (Reiss, 1993: 165) . هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى نجد أساليب المدرسة السلوكية القائمة على المنحى المعرفى لخفض وتعديل السلوك العدوانى متمثلة فى أسلوب سلب الحساسية الذى يقوم على الآتى :

أولا: الاستعداد المعرفى حيث يتلقى الفرد فى البداية معلومات عن الغضب والعدوان وأسبابها ونتائجها غير المقبولة .

ثانيا : تعليم واكتساب مهارات معرفية وسلوكية جديدة خلال التدريب على ممارسة مناهج ضبط العدوان . حيث أفادت هذه النظرية بنجاح فى معالجة المراهقين ذوى السلوكيات العدوانية اللفظية والبدنية . (Mussen, 1983: 611) .

ولا يقتصر الأمر على ذلك فهناك اهتمام كبير ظهر حديثا للتطبيق الإكلينيكى لتأثير عمليات اللغة على الحالة الانفعالية للفرد والسلوك الظاهر . حيث العلاج العقلانى الانفعالى (أليس ١٩٦٢ Ellis) Rational emotive therapy وعلاج إعادة البناء المعرفى (لدافسون ١٩٧٦ Davison) Conitive Restructuring therapy . والتدخل عن طريق إدخال الضغوط النفسية (مايكنباوم Meichenbaum's stress innoculation intervention) .

هذه الأمثلة الثلاثة تمثل الاهتمام الشديد (البارز) المعاصر لطرق العلاج المعرفى الذى تتوسطه اللغة . وكل منحى من هذه المناحى يعتمد بشدة على تعليم العميل أن يغير تقاريره الذاتية وحواره الداخلى بطرق أكثر عقلانية وبنائية وإيجابية .

ويعلق «نوفاكو ١٩٧٥ Novaco) على ذلك قائلا بأن طرق التعلم الذاتى تهدف إلى الحصول على المتغيرات فى السلوك المشكل بتعديل ما يقوله العملاء لأنفسهم . أى بدلاً من الانتباه ببساطة إلى الاحتمالات والعوارض البيئية فإن صيغة التعلم الذاتى توسع بؤرة المعالجة لتشمل التقارير الذاتية للعميل التى تسبق وتصاحب وتلى الأحداث البيئية .

كما أن تغيير التقارير الذاتية للشخص هو جزء متكامل من العلاج العقلانى الانفعالى لألبيرت أليس وهو الذى تم التنبؤ به عن مفهوم سوء التكيف الذى يفترض أن الأحداث نفسها لا تسبب الضيق ولكن تفسيرات الشخص نفسه وجمل الحوار الداخلى من هذه الأحداث .

ويمكن تلخيص منحى أليس العلاجى Ellis the rapeutic approch بأنه يتضمن إخراج الجمل الداخلية للعميل إلى مستوى الوضوح وأن يبين له بقوة أنها مستمدة من نظام اعتقاد غير عقلانى، ومهمة العميل فى العلاج العقلانى والإنفعالى ألا يتمسك بمعتقداته اللاعقلانية بمراجعة تقاريره الذاتية . وأن يرى مصدرها المتمثل فى اللامنطية واللاعقلانية، وأن يستخدم مجموعة جديدة من المعتقدات المنطقية التى يقدمها له المعالج . ويوضح أليس تدخلات تعديل السلوك فى تسلسل ما قبل العدوان والعدوان الظاهر فى الجدول التالى :

جدول رقم (١)

الخطوة Steps	التدخل Intervention
Arousal-Enhancing interpretation of eternal stimulus . إثارة وتدعيم المثيرات الخارجية .	Selfstatement disputation. مناقشة التقرير الذاتى .
Heightened affective arousal. إلقاء الضوء على الإثارة الانفعالية .	Relaxation training. تدريب الاسترخاء
Arousal of the other person. إثارة شخص آخر .	Calming training. تدريب التهدئة (الهدوء)
Malcommunication سوء الاتصال	Negotiation training تدريب التفاوض
Mismanagement of contingencies (Reinforcement of undesirable behaviors). عدم التحكم والتدبر فى الأحداث (تدعيم السلوكيات غير المرغوبة)	Contracting. تصحيح وتدبر الأحداث العارضة .
Prosocial skill deficiencies. (Inability to performdesirable behaviors). نقص المهارة الشخصية (العجز عن أداء السلوكيات المرغوبة) .	Prosocial skill training. تدريب المهارة الشخصية

وفى الوقت الذى نجد فيه منحى أليس Ellis لتحويل التقرير الذاتى الذى يعتمد على المواجهة والإقناع فإن منحنى (مايكنباوم Meichenbaum) يتمثل فى عملية استدخال كوسيلة للاستبدال التدريجى لتعلم الذات البناء بدلا من سوء التكيف .

أما (نوفاكو Novaco) فقد قدم أكثر التطبيقات لإستراتيجية ضبط الغضب . فالأساس المنطقى لنوفاكو هو أن الغضب يتهيج ويتأكد ويلتهب بالتقارير الذاتية للفرد فى مواقف الإثارة.

ولخفض معدل الغضب إلى الحد الأقصى أكد نوفاكو Novaco على أن التعليم الذاتى الفعال لابد أن يستمد نموذجاً من سلسلة من الفروض التى افترضت أن التحكم يقوى بما يلى :

١- توجيه المهمة Task نحو الإثارة بدلا من توجيهها نحو الأنا .

٢- تقدير الذات المرتفع بدلا من تقدير الذات المنخفض .

٣- مهارات استجابة غير عدائية .

٤- الوعى بالإثارة الذاتية .

٥- القدرة على استخدام الإثارة الذاتية كمؤشر لاستخدام المهارات غير العدائية .

٦- إدراك الانضباط فى مواقف الإثارة .

٧- استخدام التقديرات الذاتية المهيئة للذات للتحكم الإيجابى فى الغضب .

٨- القدرة على تحليل تسلسل الإثارة إلى مراحل واستخدام التعليم الذاتى المناسب للمرحلة .

٩- التدريب على الاسترخاء لخفض التوتر والإثارة .

ويعطى نوفاكو أمثلة للتعامل مع مواقف الإثارة مصممة كاستجابة مناسبة حتى يمكن الانتفاع بالتقارير الذاتية منها :

الإعداد للإثارة :

- أستطيع عمل خطة لتناول هذا .

- إذا وجدت نفسى قلقاً أعرف ماذا أفعل .

- آخذ وقتا لعدد قليل من الأنفاس العميقة للاسترخاء لتشعر بالراحة والاسترخاء والهدوء .

- يمكن أن يكون هذا موقف اختبار ولكنى أومن بنفسى .

مواجهة الإثارة والتهيج :

- بدأت عضلاتى تشعر بالشد . (خذ وقتا للاسترخاء والتزم بتهدئة الأمور).

- القلق لن يفيد .

- من المعقول أن تكون متضايقاً ولكن لابد أن يظل الغطاء مكانه.

- إن غضبى ليس إشارة بما أنوى أن أفعله .

- لابد من وقت لأتحدث فيه إلى نفسى .

المكافأة الذاتية :

- لها تأثيرها الإيجابى .

- إننى أؤدى أفضل فى هذا المجال طول الوقت .

- لقد مررت بهذا فعلا دون أن أغضب .

- لم يكن هذا صعباً كما كنت أظن . (Goldstein, 1983: 156-159).

بعد هذا العرض الذى شمل التوجهات المعرفية لضبط وتعديل الغضب والعدوان نود الإشارة إلى أن المؤلف الحالى قام بتصميم برنامج علاجى قائم على نظرية أليس فى العلاج العقلانى لتعديل الغضب والعدوان . وهو موضوع الفصل السادس .

عدوانية المراهقين وحاجتهم للإرشاد والعلاج :

المراهقة مرحلة من مراحل النمو ذات أهمية تتطلب دراستها بعمق وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نساهم فى عملية إرشادها وعلاجها وتوجيهها . لذلك اجتذبت مرحلة المراهقة ولا تزال تجتذب اهتمام القائمين على البحث العلمى فى مجال الظواهر النفسية .

والمراهقة هى إحدى الحلقات فى دورة النمو النفسى ، وهى كما تخضع فى جزء كبير منها للحلقات السابقة تؤثر بدورها فى المراحل اللاحقة عليها . (صالح ، ١٩٧٩: ١٩٣) وكلمة مراهقة Aolescence مشتقة من الفعل اللاتينى Adolescerre ومعناه التدرج نحو النضج البدنى والعقلى والانفعالى والجنسى (فهمى، ١٩٧٩ : ٢٠٧) وتفيد كلمة المراهقة معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذ المعنى فى قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنا من . وأصل المعنى اللاتينى لهذه الكلمة هو الاقتراب المتدرج من النضج . فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذى يدنو من الحلم واكتمال النضج (السيد، ١٩٩٤: ٢٧٢) .

وتعتبر المراهقة هى الفترة الواقعة بين نهاية الطفولة وبداية الرشد ، وتنفرد بتغيرات البلوغ وما يرتبط بها من طفرة فى النمو الجسمى وتغيرات فى أبعاد الجسم ومقاييسه ومظهره . علاوة على ما يشعر به المراهق من أحاسيس جديدة وحفزات نتيجة النضج الجسمى. أما فى مجال النمو العقلى فتزداد قدرته على التفكير التجريدى ويبدأ فى تجريب هذه القدرات وفحص أفكاره المتعلقة بمن هو وبعالمه الحالى وبما سيكون فى المستقبل . (سلامة ، ١٩٨٥: ١٤٢) كما تصاحب مرحلة لمراهقة بعض التغيرات الفسيولوجية الهامة التى تقرب الفرد من النضج البيولوجى والجسمى. وتحدث هذه التغيرات عند البنات فى سن مبكرة أحيانا فى التاسعة وأحيانا فى العاشرة . ولا تحدث فى الأولاد قبل سن الثانية عشرة . وتشكل استجابة الفرد لهذه المتغيرات والدفعات الجنسية الناشئة أحد المصادر الأساسية للاضطراب النفسى عند المراهق . وتظهر تغيرات سيكولوجية مثل نمو الاستقلال عن الروابط الأسرية وظهور الاهتمامات بالجنس الآخر ونمو المهارات المهنية (الحفنى ، ١٩٧٨: ٢٤) .

ويرى (مخيمر ١٩٨٦) أن المراهقة هى الميلاد الوجودى للكائن البشرى من حيث إنه يعى نفسه لأول مرة ذاتا تريد أن تتحدد فى مواجهة الذوات الأخرى ، ووجوداً يتلمس ماهيته الخاصة ويتأهب للمسيرة الأولى فى رحلة تحديد المصير التى تمتد امتداد الحياة . فالكائن يعى وجوده لأول مرة كيانا ينبغى أن يتحدد فى مواجهة الآخرين كبارا من حوله . وفى امتداد قد احتل ماضيه وإن هذا الماضى لا ينتسب إليه إنه ليس هو ، إنه لم يكن غير مشيئة الكبار وإرادة الكبار تعمل على أرضية من وجوده الفيزيائى الفج . (مخيمر، ١٩٨٦: ١٥) .

أما فهمى فيشير إلى منظور علم النفس الحديث فى تناوله لمرحلة المراهقة بأنها ليست فترة من فترات النمو التى تتميز بمظاهر سلوكية منحرفة من حيث التمرد والعصيان على السلطة الوالدية والمدرسية والمجتمع ، فهو فهم خاطئ فالأبحاث السيكولوجية الحديثة أثبتت أن مرحلة المراهقة مرحلة طبيعية يعاد فيها تنظيم القوى النفسية والعقلية كى تجابه مطالب الحياة الراشدة . ومن ثم فالمراهقة ليست أزمة نفسية إذا ما وجد المراهق التوجيه السليم فسوف تخلو حياته من الاضطراب النفسى والانهماك فى المشاكل الجنسية والعدوان المدمر الهدام (فهمى، ١٩٧٩: ٢٨١-٢٨٤) .

ويدرك المرشدون النفسيون أنه رغم أن المراهقة هى مرحلة المثالية والآمال والطموح والنمو الشخصى وتحقيق هوية ذاتية إلا أنها المرحلة التى يقل فيها الإحساس بالرضا ويظهر فيها القلق والاكتئاب ويزداد معدل المشاغبة والجنوح وتظهر فيها محاولات الانتحار وتشهد بداية التدخين وإدمان العقاقير والخوف من فقد الحب ، والمشاعر العدوانية ، والأحاسيس الجنسية غير المقبولة والشعور بعدم الكفاية وانعدام الإحساس بهوية ذاتية . (سلامة، ١٩٨٥: ١٥١) كما يكون السلوك المضاد للمجتمع أكثر شيوعاً فى منتصف المراهقة ويأخذ شكل الهروب والتأخر خارج المنزل وتدمير الأشياء وسرقة أشياء تافهة فى البداية ثم تتحول بعد ذلك إلى سرقة أشياء قيمة والكذب والتخريب المتعمد لممتلكات الغير والاعتداء الجسمانى والاغتصاب الجنسي (حمودة، ١٩٩١: ١-٣٥) . كما أن العداء والعدوان وعدم الصبر من أكثر الأنماط شيوعاً فى هذه المرحلة. .(Alan & Mischael, 1993: 21-39)

كما يعتبر الغضب أيضا من الأنماط الشائعة لدى المراهقين فيغضب المراهق عندما يؤنب أو يوبخ أو ينتقد أو يكرر له النصح والموعظة كدرس أو محاضرة . ويغضب أيضا إذا لم تسر الأمور حسب ما يريد وإذا لم يستطع إنجاز ما سعى لتحقيقه. فالصورة الأكثر شيوعاً لاستجابة الغضب لدى المراهق هى التبرم Sulkiness أو عدم إسلاس القياد عموما. فالفرد المتبرم المتجهم يأبى أن يقول أو يفعل ما يُراد منه أو يتوقع . وكل استجابة صريحة ربما يقوم بها هى عموما من نوع التكلم أو التحدث اللفظى . فهو يتنابز بالألقاب ويتفوه بعبارات ويبالغ فى كراهيته للناس ولنفسه وللحياة

فهو بدلا من محاولة الانتقام بالعض أو الرفس كما يفعل الطفل يلجأ للاستهزاء من الآخرين. (دسوقى، ١٩٧٩ :١٨٢) .

وفى فترة المراهقة أيضا يميل الشخص إلى السلوك العدوانى . وهذا ما يتضح فى سلوكه نحو الكبار المحيطين به من أبوين ومصادر السلطة فى المجتمع . ولكونه فى مرحلة لا هو فيها رجل ولا هو طفل . فإن المراهق يتحرك ضد الناس ، وذلك فى بحثه عن الدور الذى يرغب فى تحقيقه فى الرشد . وقد يغالى فى استخدام العدوان فى علاقته بالآخرين فهو يُصبح عدوانياً بشكل ظاهر ويميل إلى الانتقام لنفسه من هؤلاء الذين نبذوه . وترى هورنى أن هناك بعض النقاط لأبرز وأوضح مبررات هذا النوع من العدوان :-

- إنه يبدأ من مسلمة هى أن العالم الذى نعيش فيه عالم عدوانى ، ولذا فعليه شعورياً أو لا شعوريا أن يقاوم العدوان ويحاربه ، ومثله السائد فى هذه الحالة «اتغدى به قبل أن يتعشى بك» حيث يعتبر هذا معتقدا خاطئا يدعم فكرة العدوان لدى المراهق .

- الإحساس أو الرغبة الأولى لدى المراهق من هذا النمط هى الرغبة فى أن يكون قوياً يسيطر على الآخرين ويهزم أعداءه أياً كانوا وأينما كانوا ، وبسبب حالة عدم الثقة فى الآخرين فإن دفاعاته تكون فى حالة استعداد . فهو دائما فى تيقظ لحماية نفسه وفلسفته السائدة هى أن «ليس هناك حق بدون قوة تحميه» ويعتبر هذا أيضا تفكيرا غير عقلانى يدعم فكرة العدوان لديه- ويدعم المعتقد بأن العدوان يعمل على ارتفاع تقدير الذات .

- الميل إلى السيطرة قد يكون فى صورة ضمنية أو فى شكل مساعدة للغير وبطريقة إنسانية وفى ثنايا هذه المساعدة للغير تكمن الرغبة فى القوة والسيطرة على الآخرين ، وقد كون هذه الرغبة فى السيطرة عن طريق مساعدة الغير لا شعورية وقد تكون كذلك .

هذا وقد أوضح بيشوف Bischof أساليب التوافق الكبرى عند هورنى فى هذا التخطيط البسيط

خضوع	التحرك نحو الناس	(الطفل)
عدوان	التحرك ضد الناس	(المراهق)
ابتعاد	التحرك بعيدا عن الناس	(الراشد)

النمط الأول: يذهب إلى أنه «إذا كنت تحبنى فلا تؤذنى» فعن طريق تقبل الخضوع لحل الصراع يأمل الطفل أن يكسب عطف الآخرين. وبذلك يجعلهم يحلون صراعاته معهم .

النمط الثانى : يذهب إلى أنه «إذا كانت لدى قوة فلن يستطيع أحد أن يؤذينى» فهذا النمط من الناس يفترض أن العالم من حوله عالم عدوانى حافل بالعوامل المعاكسة ولذا فأفضل سبيل للتغلب على الصراع وخفض التوتر هو ضبط العناصر العدوانية فى الحياة. وهذا تفسير خاطئ مبنى على معتقد غير عقلانى .

النمط الثالث : يذهب إلى أنه إذا ابتعدت فلن يصيبنى أو يؤذينى شىء فعن طريق الابتعاد جسمياً وعقلياً يمكنه أن يحل صراعاته . وتذهب كارن هورنى إلى أن هناك اعتقادا راسخا فى قابلية الطبيعة البشرية نحو الأحسن. فقد كانت هورنى متفائلة بالنسبة لتطور الكائن الحى. وشجعها على ذلك الصفات الإيجابية فى الجنس البشرى كما اتضح ذلك فى كتابها «صراعاتنا الداخلية» أن الإنسان لديه القدرة والرغبة فى تنمية إمكانياته وأن يُصبح إنسانا وديعا وأنه يمكنه أن يغير ويظل يغير مادام على قيد الحياة ، فليس الطفل وحده هو المرن القابل للتشكيل بل إننا جميعا لدينا القدرة على التغير . (غنيم، ١٩٨٧: ٦١٢-٦١٩).

حاجة المراهق إلى التوجيه والإرشاد :

المراهق فى حاجة دائماً إلى من يساعده على تحقيق الاتزان فى حياته النفسية بين القوة الجارفة فى انفعالاته وبين النقص الملموس فى قدراته الضابطة التى يمكنها أن تتحكم فى هذه الدوافع . فنحن غالبا ما ننسى هذه الحقيقة فنتوقع من المراهق سلوكا لا يتفق مع خطوط نمو العام وبالتالى نزيد الأمور تعقيدًا ، ونحمل المراهق ما لا طاقة له به (صالح، ٩٧٩: ٢٤٧) . فإنه إذا عوجلت مشاكل المراهق برفق ولين وتبصير لاتجه المراهقون اتجاهات طيبة ، فمفتاح الصحة النفسية هو أن يعرف الإنسان مشكلاته ويحددها ويدرسها ويفسرها ويضبطها ويعالجها فهو بهذا يحولها من مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها .

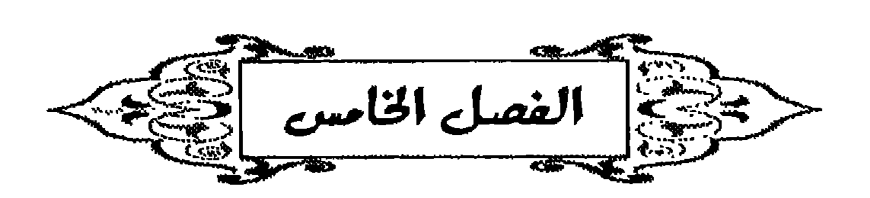
وتتمثل خدمات الإرشاد النفسى للمراهقين كما حددتها سلامة (١٩٨٥) فى مساعدة

المراهق فى التعرف على تفسير هذه العلاقات سواء كان ذلك لشدة الخجل أو نقص المهارات الاجتماعية أو التمركز حول الذات وعدم أخذ الآخرين فى الاعتبار أو السلوك العدوانى .

ويتمثل هذا فى الآتى :

- مساعدة المراهق فى زيادة فهمه لنفسه وقبوله لها .
- تنمية شعوره بالمسئولية واستقلال أحكامه وآرائه .
- قبوله لمظهره الجسمى ولقدراته واستعداداته وميوله .
- تبين القدرات المتعلقة بأساليب الحياة المختلفة والتعرف على الاختيارات المتاحة وما يترتب على كل منها وفحص أولوياته والقيام باختيارات واعية .
- تحديد أهدافه .
- تعلم مهارات اجتماعية جديدة بدلا من سلوك غير مرغوب فيه .
- التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة أو تلك المحبطة لذاته .
- إصلاح ما يكون قد أفسد من علاقات بالآخرين يعنون له الكثير .
- تنمية إحساسه بحاجات الآخرين وزيادة فهمه لهم . (سلامة ، ١٩٨٥: ١٥٢).





الفصل الخامس

بعض الدراسات المعاصرة
عن الغضب والعدوان

بعض الدراسات المعاصرة عن الغضب والعدوان

يمثل العدوان موضوعاً من الموضوعات الخصبة والمهمة فى تراث علم النفس الحديث والمعاصر .

وقد اهتمت العديد من الدراسات بتفسير السلوك العدوانى ومعرفة أسبابه ودوافعه وطرق ضبطه والتحكم فيه . إلا أنه فى السنوات الأخيرة حظيت دراسات الغضب والعدوان باهتمام كبير من قبل رواد التوجه المعرفى ، وبصفة خاصة نظرية أليس فى العلاج العقلانى الانفعالى ، حيث حاولوا من خلال هذا المنحى تفسير السلوك العدوانى وخفض درجة العدوان البشرى وضبطه. ويبدو أن هناك علاقة ارتباطية وثيقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية والعدوان ، حيث أثبتت الدراسات التى تضمنت المنحى المعرفى أن هناك أدلة قوية تؤكد أن وراء كل تصرف إنفعالى بالغضب أو العدوان بناء ونمطا من التصورات والمعقتدات الفكرية الخاطئة التى يتبناها الفرد عن الحياة ومشكلاتها ، وأن التصرفات الانفعالية تتغير بتغير هذه التصورات والمعتقدات ، وأكدت هذا أيضا النظرية الأكلينكية للعلاج العقلانى الانفعالى والعلاجات السلوكية القائمة على المنحى المعرفى «أن معظم الاضطرابات العصابية والاستجابات العاطفية والانفعالية المرتبطة بسوء التكيف وتقوم على تمسك الشخص بأحد المعتقدات غير العقلانية الأساسية أو أكثر» . (Thyer et al., 1983: 145-149)

وبما أن الدراسات السابقة تمثل سجلاً حافلاً بالمعلومات التى يمكن من خلالها رصد الظاهرة وتحديد موقعها من التراث كان اهتمام الباحث فى عرض الدراسات السابقة لاستنباط الفروض وموقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة وتحديد بيان الاتفاق والاختلاف بينهما من بحوث التراث فى تحديد العينات والأدوات المستخدمة وعرض النتائج المستخلصة .

وتُعد الدراسة الحالية من الدراسات ذات التوجه المعرفى فى تفسير العدوان كمنحى معرفى ارتباطى جديدا هذا وقد راعى المؤلف أن يتم عرض هذه الدراسات حسب تسلسلها الزمنى . كما تم تصنيف هذه الدراسات إلى ثلاث فئات هى كالتالى :

الفئة الأولى : وتمثل الدراسات التى تناولت العلاقة بين المعتقدات والأفكار غير العقلانية فى علاقتها بالغضب والعدوان وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى.

الفئة الثانية : وتتضمن الدراسات التى تناولت مدى فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض الغضب والعدوان وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى .

الفئة الثالثة : ونعرض فيها لأهم الدراسات التى تناولت أثر البرامج الإرشادية وتدريب توكيد الذات فى تخفيف حدة السلوك العدوانى .

أما فيما يتعلق بالفئة الأولى من الدراسات :

فنشير بداية إلى دور المعتقدات والأفكار غير العقلانية فى علاقتها بالغضب والعدوان ويعض الاضطرابات النفسية الأخرى . فهناك عـدد لا بـأس به من الدراسات التى حاولت التحقق من ذلك . حيث قام (تشامبر (Chamber, 1980: 4962 بدراسة عن العلاقة بين الأفكار غير العقلانية من وجهة نظر اليس Ellis والانفعالات الخاذلة للذات المتمثلة فى (العدوانية ، القلق، الاكتئاب) . تكونت عينة البحث من (ن = ٢٤٣) ، طالباً من طلاب الجامعة وطلاب ما قبل الجامعة ، واستعان الباحث بالأدوات الآتية :

- قائمة السمات الوجدانية المتعددة .
- اختبار المعتقدات غير العقلانية .
- برنامج علاجى عقلانى انفعالى.

وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار غير العقلانية كما حددها أليس وبين مستوى الانفعالات الخاذلة للذات .

وعلى غرار دراسة تشامبر هدفت دراسة (موارى (Murruy, 1982: 531 أيضا إلى معرفة العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية الخاصة وكل من العداء والقلق والاكتئاب لدى المراهقين . فقد قامت الدراسة على فرض أن هناك علاقة بين الأفكار اللاعقلانية العشر كما حددها أليس Ellis والانفعالات المحبطة للذات .

تكونت عينة الدراسة من (ن= ٤٥ طالبا) ممن شُخصوا على أنهم من المضطربين سلوكياً وملتحقون ببرنامج تعليمى خاص وتراوحت أعمارهم ما بين ١٢:١٨ سنة وطبق عليهم الأدوات التالية :

- اختبار جونز للمعتقدات اللاعقلانية .
- قائمة سمات الوجدان .

وقد أسفرت نتائج الدراسة من خلال تحليل البيانات أن هناك علاقة بين المعتقدات غير العقلانية والانفعالات المحبطة للذات المتمثلة فى القلق والعداء والاكتئاب . وأن هذه الانفعالات تزداد بتمسك هؤلاء الأفراد بمتعقداتهم اللاعقلانية .

فى حين أن دراسة (ثير وآخرون Thyer et al, 1983: 31-34) حاولت معرفة العلاقة بين التفكير غير العقلانى وبعض الأمراض النفسية بغرض تحديد أثر التفكير غير العقلانى فى ظهور بعض الأعراض المرضية (السيكاترية) .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ٦٢ طالبا وطالبة ٣٧ ذكور، ٢٥ إناث) بمتوسط عمر ٢١ سنة . وطبق عليهم الأدوات التالية :

- قائمة السلوك العقلانى . Rational behavior inventory
- قائمة الأعراض المرضية . The symptom checklist

وضمت قائمة الأعراض المرضية ستة أعراض مرضية (عصابية وذهانية) منها العدوانية ، والقلق، والإكتئاب ، الفوبيا، البارانويا وبعض الأعراض الذهانية الأخرى ، وقد توصل الباحثون إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى التفكير اللاعقلانى كما تقيسه قائمة السلوك العقلانى وبين حدة الأعراض المرضية السابقة. كما أوضحت النتائج أيضا عن وجود فروق بين تلك الأعراض المرضية فى علاقتها بالتفكير غير العقلانى .

– ويبلور (چيمس James, 1984: 646) ما أكده كل من تشامبر، مواري، ثير وآخرون حيث جاءت دراسته أيضا عن المنحى المعرفى لتفسير السلوك العدوانى من خلال تحليل

المعتقدات اللاعقلانية لدى الأفراد العدوانيين والعدوانيين التوكيديين والسلبيين لدى أربع مجموعات من الشباب الجامعى . فقد أدرك جيمس أن الدراسات السابقة على دراسته والتى اهتمت بتفسير العدوان قد تجاهلت تلك العمليات المعرفية التى يعتقد أنها تعمل كأحداث وسيطة فى هذه الفئة من السلوكيات العدوانية .

أجريت دراسته على عينة مكونة من (ن = ٥٩٣ طالبا وطالبة) من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم مابين ١٨-٢٤ سنة ، وقد طبق عليهم الباحث الأدوات التالية :

- مقياس الغضب والعدوان . طوره الباحث بناء على نظرية بيك عن الغضب .
- اختبار المعتقدات اللاعقلانية لرتشارد جونز .
- مقياس التكيف ، لقياس العلاقات بين الأشخاص .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن أن الأفراد العدوانيين السلبيين ينقصهم فى الواقع بعض المهارات التى تساعد فى حل المشكلات . كما أن لديهم شعوراً بالعجز فى التغلب على الأحداث التى من الممكن أن تمثل مشكلة لديهم . وذلك بحلها بطريقة عقلانية مما يؤدى بهم إلى السلوك العدوانى . كما تبين أن هذا الشعور بالعجز يعمل على انخفاض تقدير الذات لديهم ، ومن ثم يعمل على تعزيز المعتقدات اللاعقلانية المتمثلة فى أن العدوان يعمل على تحسين صورة الذات. أما الأفراد العدوانيون التوكيديون فكانوا على النقيض من ذلك.

وهدفت الدراسة التى قام بها كل من (هوج وديفنباخر Hogg & Deffenbacher, 1984: 349-353) إلى معرفة دور المعتقدات اللاعقلانية فى علاقتها بالاكتئاب والغضب لدى طلاب الجامعة . تكونت عينة الدراسة من (ن= ٢٣٦ طالبا وطالبة) طبق عليهم :

- اختبار جونز للمعتقدات اللاعقلانية .
- مقياس نوفاكو للغضب .
- مقياس للاكتئاب.

أكدت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال موجب بين التفكير اللاعقلاني والاكتئاب بلغ ر = (٠.٤٧) وكانت أكثر الأفكار ارتباطاً بالاكتئاب (تجنب المشكلات، توقع الكوارث). كما وجد أن هناك ارتباطا دالا موجبا بين المعتقدات اللاعقلانية والغضب . وبلغ معامل الارتباط ر= (٠.٤٣) وكان أكثر المعتقدات ارتباطاً بالغضب (الكمال الشخصى ، المبالغة فى طلب الاستحسان - القلق الزائد بشأن توقع الكوارث) .

- فى حين أشار (زويمر وديفنباخر Zewemer & Deffenbacher, 1984: 391-393) فى دراستهما عن المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالقلق والغضب إلى أن معظم الأبحاث التى تناولت المعتقدات اللاعقلانية وعلاقتها بالأمراض النفسية لم تحاول دراسة دور كل معتقد على حدة فى تلك الأمراض النفسية . حيث هدفت هذه الدراسة إلى ذلك فى معرفة علاقة كل معتقد بالقلق والغضب، وكذلك معرفة الفروق بين الذكور والإناث والمعتقدات اللاعقلانية.

تكونت عينة الدراسة من (ن = ٣٨٢ طالبا وطالبة جامعية) . وطبق الباحثان الأدوات التالية :

- اختبار جونز للمعتقدات اللاعقلانية .

- قائمة الغضب لنوفاكو .

- مقياس قلق السمة لشبيلبرجر .

أسفرت نتائج الدراسة عن عدم وجود فروق دالة بين الجنسين فى القلق أو الغضب فى سبع من المعتقدات اللاعقلانية . وقد وضح الفرق بين الذكور والإناث فى المعتقدات الخاصة بالاعتمادية . ولوم الآخرين وعقابهم ، فالذكور أقل اعتمادية من الإناث وأكثر اتجاها إلى لوم وعقاب الآخرين . كما أسفرت نتائج البحث كذلك عن وجود ارتباط موجب دال إحصائيا بين القلق وكل المعتقدات اللاعقلانية فيما عدا المعتقد الخاص بلوم الآخرين وعقابهم ، وكذلك المعتقد الخاص بالاعتمادية على الآخرين . أما المعتقد الذى مؤداه «أنه لشىء فظيع ألا تحدث الأشياء بالطريقة التى يريدها الإنسان» فقد ارتبط بالغضب .

– أما دراسة (زيراوسكى وسميث Zunamski & Smith 1987: 224-227) فأخذت نفس-اتجاه دراسة زويمر ، وديفنباخر، وهوج وديفنباخر ١٩٨٤ حيث درس العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية والاضطرابات الانفعالية المتمثلة فى (الغضب، القلق، الاكتئاب) وتكونت عينة الدراسة من (ن = ٧٣ فردا) ممن يعانون من اضطرابات نفسية عصابية بأحد مراكز الصحة النفسية . وقسمت عينة الدراسة إلى ثلاث مجموعات من الإكتئابيين ، الغاضبين، القلقين ، وطبق عليهم الأدوات التالية :

– اختبار المعتقدات غير العقلانية لجونز.

– قائمة السلوك العقلانى (شوركى وويتمان).

– مقياس تايلور للقلق الصريح (قائمة بيك للاكتئاب) .

– قائمة نوفاكو للغضب .

وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات غير العقلانية وبين الاضطرابات الانفعالية الثلاثة (الغضب، القلق ، الاكتئاب) ووجود فروق دالة بين المجموعات الثلاث فى ارتباطها بالمعتقدات غير العقلانية .

– وتأتى دراسة (هيوسمان وآخرون Huesman et al., 1987: 232 - 240) فى نطاق الدراسات التى فحصت العلاقة بين الأداء العقلى والعدوان ، حيث هدفت هذه الدراسة إلى التنبؤ بالتغيرات التى تحدث فى السلوك العدوانى بدءاً من مرحلة الطفولة المتوسطة حتى مرحلة ما بعد المراهقة من خلال الأداء العقلى المعرفى الذى يحدث فى سن مبكرة . فقد اعتبرت الدراسة أن العدوان إذا لم يتغير فسوف يستمر إلى المراحل اللاحقة فى النمو . أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ٦٠٠ تلميذ) من الصف الثالث الابتدائى بلغت أعمارهم ٨ سنوات ، وهذه الدراسة من الدراسات التتبعية . وطبق الباحث عليهم الأدوات التالية :

– مقياس كاليفورنيا للنضج العقلى لقياس مستوى ذكاء الأطفال .

- مقياس العدوان باستخدام أسلوب التسمية حيث يقوم الباحث بذكر أسماء أكبر عدد من الأطفال الذين يسلكون بطريقة عدوانية .

وأكدت نتائج الدراسة أن العدوان فى مرحلة الطفولة يؤثر على مستوى أداء الفرد العقلى المعرفى ، وعلى نمو قدرته العقلية فى مراحل نموه اللاحقة . كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً إلى أن السلوك العدوانى له تأثير واضح على دافعية الإنجاز .

- ويبدو أن الفاحص للتراث السيكولوجى فى السنوات الأخيرة سيجد اهتماماً كبيراً من قبل الباحثين ذوى التوجه المعرفى لتفسير العدوان من وجهة النظر المعرفية حيث يزداد إقبال الباحثين نظراً لأهمية العمليات المعرفية التى من الممكن أن تدعم أو تخفض السلوك العدوانى فتأتى دراسة (سلابى وجيرا (Slaby & Gurra, 1988: 580-588) عن الوسائط المعرفية للعدوان عند المراهقين الجانحين .

. Cognitive Mediators of Aggression in adolescent offenders.

أولا : التقييم : (1) Assessment.

استهدفت هذه الدراسة إلقاء مزيد من الضوء على دور الوسائط المعرفية المتمثلة فى الأفكار والمعتقدات ومهارات حل المشكلات فى تحديد الفروق بين المراهقين والمراهقات المحبوسين بسبب جرائم عدوانية ضد المجتمع ، وطلبة بعض المدارس الثانوية الذين تم تصنيفهم بناء على مقياس تقدير سلوك المراهقين العدوانى إلى مرتفعى ومنخفضى العدوان على أنهم مرتفعو العدوان أو منخفضو العدوان وقورنوا فى حدود نمطين هما .

١- مهارات الوسائط المعرفية السلوكية فى حل المشكلات الاجتماعية .

٢- المعتقدات الداعمة للعدوان .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ١٣٤ مراهقا ومراهقة) تراوحت أعمارهم ما بين ١٥-١٨ عاما بمتوسط عمر قدره ١٧ سنة وشهر واحد . وقسموا إلى ثلاث مجموعات هى كالتالى .

(*) هذه الدراسة لها جزء ثانى (ثانياً التدخل) انظر الفئة الثانية من الدراسات جيرا وسلابى ١٩٩٠ .

- اللااجتماعيون العدوانيون .

- مرتفعو العدوان .

- منخفضو العدوان .

أما عن أفراد المجموعة العلاجية فقد أخذوا من إصلاحية أحداث لارتكابهم عملا أو أكثر من الأعمال الإجرامية العنيفة المتمثلة فى (الاعتداء ، الضرب ، السرقة ، الاغتصاب ، محاولة القتل...) وكانت تضم الإصلاحية الإناث بجانب الذكور . أما أفراد المجموعتين الأخرتيين (العدوان المرتفع ، المنخفض) فقد أخذوا من طلبة الصف الأول والثانى من بعض المدارس الثانوية .

هذا وقد طبق عليهم الأدوات التالية :

- مقياس المعرفة الاجتماعية . لتقييم مهارات حل المشكلات الاجتماعية (لمارش) .
- مقياس المعتقدات .
- مقياس تقدير السلوك . لتقدير سلوك المراهق العدوانى، السلوك الاندفاعى، السلوك الدوجماطى . (الجامد) .

وقد وجد الباحثان من خلال نتائج الدراسة أن المراهقين العدوانيين ضد المجتمع (الجانحين) والمراهقين مرتفعى العدوان أكثر ميلاً لحل المشكلات بطريقة عدائية تجاه الآخرين ومندفعون وليس لديهم حلول بديلة ويتميزون بالسلوك الجامد غير المرن تجاه ما يصادفهم من مشكلات .

كما أوضحت نتائج الدراسة أن المراهقين العدوانيين ضد المجتمع يعتنقون مجموعة من المعتقدات غير العقلانية الداعمة لاستخدام العنف والعدوان وتشمل :

١- مشروعية العدوان (إعطاء الحق لأنفسهم لممارسة العنف والعدوان)

٢- العدوان يعمل على ارتفاع تقدير الذات

٣- يساعد العدوان على محو الهوية السلبية للذات

٤- الضحايا يستحقون العقاب

٥- لا يؤدى العدوان إلى المعاناة من جانب الضحية .

وإذا ما انتقلنا إلى شكل آخر من أشكال الدراسات التى اهتمت بتفسير العدوان والتى لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة الحالية نجد أن هناك عددا من الدراسات أظهر علاقة واضحة بين ما يعرض من عنف وبين العنف الحقيقى فى المجتمع ، حيث يفسر «باندورا» ذلك بأن التعلم بالملاحظة له دور لا يمكن إغفاله فى تعلم السلوك الاجتماعى فوجبة العنف المستمرة التى يقدمها التليفزيون لها آثار ضارة على سلوك الإنسان واتجاهاته . ويبدو أن الأمر ليس فى تعلم سلوكيات فحسب بل هناك من الدراسات ما أضاف تفسيرا معرفيا جديدا لتأثير وسائل الإعلام على العدوان من خلال الأفكار والآراء التى توحى بها السينما وتعمل على دعم العدوان ، وهذا ما سوف يوضحه المؤلف من خلال دراسة (بوشمان وجين Bushman & Geen, 1990: 156-163) عن دور الوسائط المعرفية والفروق الفردية لتأثير العنف فى وسائل الإعلام على العدوان . وتعتبر هذه الدراسة من الدراسات الرائدة فى هذا المجال والجديرة بالاهتمام ، حيث قلة الدراسات التى أجريت كاختبارات مباشرة للعمليات المعرفية ذات الصلة بالعدوان من خلال وسائل الإعلام. ويقرر بوشمان، حين أن الفكرة التى قدمها «بركوفتس» (١٩٨٤) عن دور مثيرات العنف فى وسائل الإعلام كمعززات للأفكار العدوانية والمشاعر العدوانية ظلت بدون اختبار إلى أن أجريت هذه الدراسة . حيث تمثل غرض الدراسة الأساسى فى اختبار هذه الأفكار والتأكد من وجودها، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى معرفة الفروق الفردية بين الأفراد على أساس أن هناك أشخاصا معينين فقط من مرتفعى العدوانية بطبيعتهم يستجيبون أكثر لتدعيم هذه الأفكار الداعمة للعدوان .

ففى السنوات الأخيرة تم طرح تفسيرين بديلين لتأثير مشاهدة العنف فى وسائل الإعلام . وفى كلا التفسيرين افترض أن المثيرات العدوانية التى شوهدت بهذه الكيفية تلعب دوراً إيجابياً نشطاً فى إقرار عمليات معرفية يترتب عليها العدوان .

التفسير الأول: اقترح (هيوسمان ١٩٨٦) أنه عندما يشاهد الأطفال العنف فى وسائل الإعلام فهم يتعلمون بعض الممارسات العدوانية ، وبمجرد تعلم هذه الممارسات العدوانية فمن الممكن استرجاعها فى وقت ما بعد ذلك مع الآخرين.

التفسير الثانى : أشار (بركوفتس ١٩٨٤) أن الأراء العدوانية التى توحى بها السينما يمكن أن تنضج وتقوى أفكارا أخرى تحمل هذا المعنى مما يعزز فرص المشاهدين فى تبنى أفكار عدوانية كثيرة . بالإضافة إلى ذلك فالأفكار مترابطة مع الممارسات العدوانية المتعلمة من وسائل الإعلام مع ردود الأفعال الانفعالية والاتجاهات السلوكية. (لانج Lang ١٩٧٩ ، بوور Bower ١٩٨١)

وهكذا نجد أن مشاهدة العنف فى السينما يمكن أن تولد مركباً معقداً من الارتباطات المكونة من الأفكار العدوانية والانفعالات التى لها علاقة بالعنف أو دافع نحو العدوان .

تكونت عينة الدراسة من (ن = ١٠٠ رجل وإمراة) ، وتم اختيار عشرة أفراد من كل جنس وزعوا عشوائيا ليشاهدوا أحد شرائط الفيديو التى تنوعت فى محتوى العنف، واختير خمس أشرطة يستغرق كل منها خمسة عشرة دقيقة فى العرض. والأشرطة الخمسة بدرجات قياسها الخاصة كانت أجزاء من بعض الأفلام أو البرامج المليئة بالعنف وتم تقييم مستوى العنف عند أفراد العينة قبل إجراء التجربة .

وأستعان الباحث بالأدوات التالية :

- مقياس متغيرات الشخصية. ويقيس (سرعة التهيج ، الهجوم ، العداء، العدوان البدنى، واللفظى وتصفية المثير) .

- قائمة الأفكار العدوانية (فقد طلب من كل فرد أن يدون تلك الأراء التى كان يفكر فيها أثناء المشاهدة) .

وبعد جدولة عدد من الأفكار العدوانية التى دونها كل فرد تم تعريف الفكرة العدوانية إجرائياً على أنها كلمة لها دلالات عدوانية مثل (يقتل، يطعن، يضرب، يجرح،... وهكذا).

أما نتائج الدراسة :

فقد وجد أن الأفكار العدوانية تزيد مع زيادة درجة التهيج السريع . كما وجد أن العمليات المعرفية متمثلة فى الأفكار والآراء العدوانية تلعب دوراً نشطاً فعالا وترتبط بشدة بالعدوان. وأخيراً وجد أن الأفراد الذين سجلوا عداوة أكبر بعد مشاهدة شريط الفيديو عن ذى قبل كانوا يميلون إلى تدوين أكبر عدد من الأفكار العدوانية بعد مشاهدة الفيديو . وأنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث فى ذلك .

- أما دراسة (دوجلاس Douglas 1991: 211-215) فكانت عن العلاقة بين الغضب والمعتقدات اللاعقلانية بين نزلاء السجون الذين يتسمون بالعنف . هدفت هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين الغضب والمعتقدات اللاعقلانية بين مجموعة من المسجونين والذين لهم سجل طويل فى العدوان والعنف أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ١١٠ مساجين) تراوحت أعمارهم ما بين ١٩-٥٧ سنة طبق عليهم الأدوات التالية:

- مقياس T للغضب .

- مقياس المعتقدات اللاعقلانية لجونز .

وقد توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين المعتقدات الشاملة غير العقلانية كما يقيسها مقياس المعتقدات وبين الغضب . كما أشارت النتائج إلى إمكانية وضع برامج معالجة عقلانية فى المستقبل لمعالجة الغضب عن طريق دحض وتغيير الأفكار غير العقلانية المدمرة للذات واستبدالها بأخرى أكثر منطقية .

فى حين استهدفت دراسة (ڤان ديرڤورت Vandervoost, 1993: 226-235) الاهتمام بنظم الاعتقاد وأساليب المواجهة كمتغيرات وسيطة فى العلاقة بين العداء والمرض. حيث بحثت هذه الدراسة العوامل الوسيطة فى العلاقة بين الضغوط النفسية Stress والمرض ، وأن هذه العلاقة متعددة المحاور تتضمن العوامل السلوكية، الوراثية والغذائية، البيئية، الاجتماعية ، الثقافية ، العوامل المعرفية) .

تكونت عينة الدراسة من (ن = ١٨٣) خريجا جامعيا من الطلاب الذين أتموا التعليم الجامعى . طبق عليهم الأدوات التالية : مقياس المعتقدات غير العقلانية . استبيان المواجهة والضغوط . مقياس العداء . أكدت نتائج الدراسة على الآتى:

أن الأفراد الذين يتمسكون بالمعتقدات اللاعقلانية كان لديهم أساليب مواجهة أقل تكيفا كما كانوا يعانون كثيرا من المرض .

كما أكدت الدراسة على وجه الخصوص على (العداء) وهو عامل سلوكى معرفي ارتبط بالخاطرة المتزايدة لمرض القلب التاجى بالإضافة إلى نسبة الوفيات العامة .

كما سجلت النتائج أن الأفراد ذوى العداء المرتفع أكثر اعتناقاً للمعتقدات اللاعقلانية كما حددها أليس . وأكثر استسلاماً للمرض عن الأفراد ذوى العداء المنخفض . كما أن الأفراد العدائين يستخدمون أساليب مواجهة أقل تكيفا عن نظرائهم ذوى العداء المنخفض . كما وجد أيضاً أن نظم الاعتقاد والأفكار غير العقلانية والأساليب التى يستخدمها الأفراد مرتفعو العدوانية بصورة كبيرة تعمل كمتغيرات وسيطة هامة فى العلاقة بين الضغوط النفسية والمرض النفسى وهذه العوامل لها أهميتها الكبرى وتؤخذ فى الحسبان فى برامج المعالجة المصممة لخفض مخاطر المرض لمثل هؤلاء الأفراد .

الفئة الثانية :

مع إرتفاع معدلات العدوان والعنف فى السنوات الأخيرة كانت التداخلات التى تهدف إلى خفض السلوك العدوانى والعنف قد ازدادت . ومن أكبر الطرق المنهجية لعلاج العدوان والعنف وأثبتت مدى فاعليتها هى الطرق القائمة على التوجهات المعرفية. حيث تناولت هذه الفئة من الدراسات مدى فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى في خفض الغضب والعدوان وبعض الاضطرابات الأخرى .

من بين هذه الدراسات الدراسة التى قام بها كل من (چون واولسون (June & olson, 1974: 5118-5119) والتى هدفت إلى معرفة مدى فاعلية المنحى السلوكى

المعرفى فى تقليل الغضب والعدوان ومدى فاعلية التدريب السلوكى المعرفى فى خفض الغضب والعدوانية . حيث استعان الباحث فى هذه الدراسة باستخدام التحليلات والإجراءات القائمة على نظام أليس فى العلاج العقلانى الانفعالى . بالإضافة إلى استخدام أساليب التدريب التوكيدى . كما أفترض جون وأولسون عدة فروض بناء على منحى العلاج العقلانى الانفعالى المستوحى من نظرية ألبيرت أليس . وتتمثل هذه الفروض فى الآتى :

- **الفرض الأول:** ستخفض عينة الدراسة فى مجموعات التدريب السلوكى من مقدار سلوكها العدوانى .
- **الفرض الثانى:** ستزيد عينة الدراسة فى مجموعات التدريب السلوكى المعرفى من سلوكها التوكيدى .
- **الفرض الثالث** : ستقلل عينة الدراسة فى مجموعات التدريب السلوكى المعرفى من مشاعر الغضب لديها .

وتم تقييم عينة الدراسة قبل العلاج وبعده على مجموعة من المقاييس .

- مقياس العدوانية .
- مقياس الثقة بالنفس .
- مقياس الغضب .

وتم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين (تجريبية، ضابطة) التقت المجموعتان لمدة ساعتين أسبوعياً طوال أربعة أسابيع إلا أن المجموعة الضابطة لم تتلق أى تدريب .

أكدت نتائج الدراسة على فاعلية التدريب السلوكى المعرفى فى خفض السلوك العدوانى والتقليل من مشاعر الغضب ، ذلك بالنسبة للمجموعة العلاجية . كما أن مجموعة التدريب السلوكى المعرفى زادت من سلوكها التوكيدى .

- وفى عام ١٩٧٥ أجرى (أليس Ellis, 1975: 11-14) رائد نظرية العلاج العقلانى الانفعالى دراسة يدور محورها الرئيسى حول هذا التساؤل :

إذا كان العلاج العقلانى يبدو عميقاً بدرجة كافية ؟

Does rational emotive therapy seem deep enough?

حيث ناقش أليس فى هذا البحث الفروض الخاصة بالعلاج العقلانى الانفعالي كنموذج تعليمى . ومؤكدا أن العلاج العقلانى الانفعالى يعمل على إعادة البناء المعرفى ويعتمد اعتماداً شديداً على الجانب التعليمى للعملية العلاجية . وينظر إلى العلاج بصورة كبيرة على أنه مسألة إعادة تعليم انفعالى وفكرى . ويتم العلاج عن طريق انتقاد المريض فى فهم بعض الوقائع فى تاريخه الشخصى المتمثلة فى تبنيه لبعض الأفكار غير العقلانية وتغيرها بأخرى أكثر عقلانية باعتبار أن هذه هى الوسيلة للتخفيف من حدة المشاكل المعاصرة ومنع تكرارها .

وتوصل أليس من خلال هذا البحث إلى أن العلاج العقلانى يمكن أن يساعد الأفراد فى إتخاذ تغيرات عميقة ودائمة فى مواجهة الاضطرابات المختلفة والانفعالات المحبطة للذات مثل (القلق، الاكتئاب ، الغضب ، العدوان ... إلخ) وذلك بواسطة التركيز على الأفكار غير العقلانية واستبدالها بأخرى أكثر عقلانية .

- ويبدو أن المنحى المعرفى فى العلاج-العقلانى لأليس جذب اهتمام العديد من الباحثين أمثال (لابيدوس Lapidos, 1975: 6350) حيث استخدم أيضاً المنحى المعرفى العلاجى فى تقليل العدوان . ولكن الجديد فى هذه الدراسة أنه تم ابتكار أسلوب إهانة لإثارة العدوان لدى أفراد العينة . ثم اختيرت مجموعتان بعد تعرضهما لأسلوب الإهانة وبدا عليهم السلوك العدوانى مثلت المجموعة الأولى المجموعة التجريبية والأخرى الضابطة إلا أنها لم تتلق أى علاج . وقد استعان الباحث فى العلاج بشريط تسجيل وفي هذا الشريط أفراد تعرضوا لأسلوب إهانة وكيف تعاملوا مع هذه الإهانة باستخدام منهج العلاج المعرفى لاليس . كما قدم الباحث نموذجاً حياً للعلاج العقلانى الا نفعالى لأفراد المجموعة العلاجية . وبعد انتهاء جلسات العلاج طبق الباحث عليهم مقياس السلوك العدوانى ، مقياس الأفكار العقلانية . وقد توصل الباحث من خلال نتائج الدراسة إلى نجاح العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض درجة العدوان لدى أفراد العينة العلاجية .

أما دراسة (كونناڤو Connavo, 1975: 3383) فكانت عن التعديل المعرفى للسلوك

العدوانى عند الأطفال . هدفت هذه الدراسة إلى تعليم الأطفال القدرة على ضبط الذات فى المواقف التى تستثير السلوك العدوانى . تكونت عينات الدراسة من (ن = ٣٦ طفلا ذوى سلوك عدوانى) . وطبق عليهم الأدوات التالية :

- مقياس تقدير الآباء للسلوك العدوانى .

- مقياس تقدير المدرسين للسلوك العدوانى السالب والسلوك الاجتماعى .

افترضت الدراسة أنه بعد التدريبات المعرفية فإن المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة سوف تظهر سلوكا عدوانيا أقل فى المواقف المدرسية والمنزلية . وسلوكا اجتماعيا مقبولا فى المواقف المدرسية . وزعت عينة الدراسة إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية تلقت التدريبات المعرفية لمدة ثمانية أسابيع بواقع جلستين فى الأسبوع ، ومجموعة ضابطة تمت مقابلتها قبل وبعد المعالجة ولكنها لم تأخذ أى تدريبات .

أكدت نتائج الدراسة أن المجموعة العلاجية استجابت للتدريبات وقل سلوكها العدوانى فى المدرسة والمنزل . بينما لم تكن هناك اختلافات دالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى مواقف اللعب التى تتطلب تفاعلا مع الرفاق . كما أوضحت النتائج أيضا أن التغيرات فى العدوان السلبى والسلوك الاجتماعى ربما تحتاج إلى فترات طويلة من التدريبات المعرفية .

- وتتفق دراسة (نوردن Nordone) مع دراسة كوننافو ١٩٧٥ فى تصميم برنامج معرفى علاجى شامل لتعليم الأولاد المحفزين للعدوان التحكم فى ذواتهم . لمعرفة إلى أى مدى يؤثر البرنامج القائم على الناحية المعرفية فى العلاج الجماعى فى تعليم الأطفال العدوانيين التحكم فى ذواتهم . أجريت الدراسة على عينة تجريبية من (ن = ٢٠ طفلا) من الأطفال المضطربين انفعاليا . تراوحت أعمارهم ما بين ٨ : ١٢ سنة وطبق عليهم الأدوات التالية:

- مقياس السلوك العدوانى لبرودنيسكى Brodinsky .

- برنامج علاجى مبنى على التدريب المعرفى وحل المشكلة والتفاعل الجماعى من إعداد الباحث .

وأسفرت نتائج الدراسة عن انخفاض مستوى العدوانية لدى المجموعة التجريبية والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية بفاعلية وإيجابية .

- أما (روش Roush, 1984: 414-417) فحاول من خلال بحثه التعرف على مدى فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى فى التعامل مع الجانحين من الشباب والمضطربين عاطفيا . حيث قدم عدة إستراتيجيات قائمة على نظام أليس فى العلاج العقلانى الانفعالى استطاع من خلالها التعامل مع هؤلاء الشباب وأن يزيد من قدرتهم على الفهم العميق للتفكير العقلانى والوقوف على الجوانب غير العقلانية فى التفكير والعمل على نقض ودحض هذه المعتقدات غير العقلانية .

ويقرر روش أنه من خلال التعرف الحريص على الأفكار غير العقلانية استطاع الجانحون من الشباب أن يتفهموا المواقف التى كانت تؤدى إلى مزيد من المشاكل والعمل على حلها بطريقة منطقية عقلانية كما تفهموا طبيعة انفعالاتهم وسلوكياتهم المضطربة.

- كما قام (لوكمان وآخرون Lock man et al., 1984: 915-916) بدراسة استهدفت أيضا تقييم وتعميم أثر التدخل السلوكى المعرفى على عدوانية الأولاد من خلال برنامج علاجى احتوى على ١٨ جلسة جمع بين طياته عددا من الفنيات لأساليب العلاج السلوكى المعرفى . فقد درب الأولاد على إدراك ملامح الجسم المثير الغاضب والانتفاع بالجمل الذاتية لكف الاستجابات العدوانية ، كما درب الأطفال على مهارة حل المشكلات وذلك بغرض تمكين الأطفال من تقديم حلول أكثر تكيفاً للمواقف المثيرة للغضب . كما تم شرح المواقف المحبطة للأطفال كمشاكل فى حاجة إلى حل ، واستخدموا أمثلة تأخذهم خلال سلسلة من الخطوات عن طريقها يحدد ما المشكلة . وما يود أن يفعله فى هذا الموقف؟ وقد تمت مساعدة الأطفال على تعليمهم تقييم الحلول المختلفة وأن يقيموا النتائج لكل منها حتى يتمكنوا من اختيار أكثر هذه المواقف فاعلية .

هذا وقد أوضحت النتائج أن الأطفال الذين تدربوا على البرامج قد خفض لديهم العدوان والسلوك الاندفاعى فى حجرة الدراسة ، وأيضا العدوان من خلال تقديرات الآباء ممن أكد فاعلية هذا البرنامج من التدخل السلوكى المعرفى .

– وأجرى (ثورمان Thurman, 1985: 445-558) دراسة عن فاعلية العلاجات السلوكية المعرفية فى خفض نوع السلوك من النمط (A) بين أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. حيث تم فى هذه الدراسة مقارنة فاعلية التعديل السلوكى المعرفى .

The effectiveness of cognitive behavior modification والتعديل السلوكى زائد تدريب توكيد الذات cognitive behavior madiffication plusasertion training مع ضبط علاجى أدنى فى تقليل نوع السلوك من النمط (A) والسمات المرتبطة به بين أعضاء هيئة التدريس بالجامعة . وقد ركزت علاجات تعديل السلوك المعرفى وعلاجات تعديل السلوك المعرفى زائد تدريب توكيد الذات على تعديل الاعتقادات والاتجاهات سيئة التوافق التى تتفاعل مع دلائل المواقف وتؤدى إلى سلوك من نمط (A) الشاذ المتمثل فى (العدوانية والغضب ، النزعة التنافسية ، عدم الصبر) التى تم التركيز عليها أثناء جلسات العلاج . وتكونت عينة الدراسة من (ن = ٥١ عضوا طبق عليهم المقاييس التالية:

– مقياس جنكينز لمسح النشاط	Jenkins Activity survey
– قائمة السلوك العقلانى	Rational behavoir
– مقياس سمة وحالة الغضب	The state trait anger scale
– مقياس العدائية	hotility Scale

وقد تم اختيار مجموعتين (١٠ أفراد) كل منهم فى جماعات العلاج لتعديل السلوك المعرفى زائد توكيد الذات (١١ فردا) فى جماعات العلاج الأدنى . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأفكار غير العقلانية وكل من الغضب والعدوانية ، وأثبتت الدراسة أيضا جدوى كلا الأسلوبين العلاجيين فى خفيض مستوى الغضب والعدوانية وكان التعديل السلوكى المعرفى أكثر فاعلية فى خفض مستوى الغضب . بينما كان التعديل السلوكى المعرفى بالتدريب التوكيدى هو الأكثر فاعلية فى خفض مستوى العدوانية وعدم الصبر والنزعة التنافسية السلوكية .

- ويبلور (وودذ Woods, 1987: 213-237) ما أكده ثورمان فى دراسته عن مدى جدوى العلاج العقلاني الانفعالى فى تقليل نمط السلوك (A) المتمثل فى القلق والغضب والأمراض البدنية كعلاقة مباشرة وثيقة بالمعتقدات غير العقلانية . تكونت عينة الدراسة من (ن = ٤٩ عاملا) بإحدى الشركات الكبرى بأمريكا، وطبق عليهم الأدوات التالية:

- مقياس الأفكار اللاعقلانية لجونز .

- مقياس القلق .

- مقياس الغضب .

- قائمة الأمراض البدنية .

وقد تم تطبيق هذه الأدوات قبل بدء البرنامج ثم أعيد تطبيقها مرة ثانية بعد البرنامج العلاجى . أكدت نتائج الدراسة جدوى العلاج العقلانى الانفعالى فى تقليل الضغوط النفسية ، كما أكدت الدراسة أنه نتيجة لتغير المعتقدات تغييرا جذريا شاملا فقد تغير السلوك من النمط (A) لدى أفراد العينة وقلت معه نسبة الإصابة بالأمراض البدنية.

فى حين هدف بحث (شبارج Thebarge, 1989: 93-97) إلى دراسة استبدال الأعراض من خلال المنظور العقلانى الانفعالى . فقد انصب اهتمامه على الأفكار غير العقلانية باعتبارها عاملا وسيطا The mediating factor فى الاضطرابات الانفعالية. حيث يُرى كمفتاح لفهم وجهة نظر أليس As the key to understanding Ellis'view. Ellis وأشار شبارج أنه طبقا لوجهة نظر أليس إنه إذا لم يتم تحديد المصدر الكامن للإزعاج المتمثل فى التفكير غير المنطقى واستئصاله فسوف يستمر الاضطراب .

- أما (لوهر وآخرون Lohre, et al., 1989: 171-183) فقد قاموا بدراستهم عن قابلية الغضب المقور ذاتيا فى علاقته بالمعتقدات اللاعقلانية لدى طلبة الجامعة من الذكور مقابل الإناث تضمينات لتخفيف وتعديل الغضب من خلال المنحى السلوكى المعرفى . تكونت عينة الدراسة من (ن = ٤٢٣ طالبا، ٣٨١ طالبة من طلاب الجامعة) . وطبق عليهم الأدوات التالية .

- مقياس الغضب المقرر ذاتياً والذى طوره نوڤاكو (١٩٧٥) .

- مقياس المعتقدات غير العقلانية لجونز .

توصل الباحث إلى أهمية العلاج العقلانى فى تخفيف وتعديل الغضب من خلال استبدال الأفكار اللاعقلانية بالأفكار العقلانية .

- وتأييداً لمعظم الدراسات السابقة تأتى دراسة (چيرا وسلابى Guerra & Slaby, 1990 : 269-277) عن الوسائط المعرفية للعدوان لدى المراهقين الجانحين .

Cognitive Mediators of Aggression in adolescent offenders.

ثانيا التدخل :
2- Intervention

أجريت هذه الدراسة لزيادة مهارات الأفراد على حل المشكلات الاجتماعية، والتقليل من تأييدهم للمعتقدات المساندة للعدوان ، والتقليل أيضا من سلوكهم العدوانى اللاحق وغير المرن وتكونت عينة الدراسة النهائية من (ن = ٤٠) ٢٠ ذكور ، ٢٠ إناث اختيروا من بين ١٢٠ مراهقا ومراهقة تراوحت أعمارهم ما بين ١٥ :١٨ سنة بمتوسط عمر ١٧ سنة وشهر واحد . وقسموا إلى ثلاث مجموعات عدد أفراد المجموعة الواحدة تراوح بين ١٠ :١٤ فرداً .

- مجموعة تدريب التوسط المعرفى (وتم التركيز فيها على علاج عيوب مهارات حل المشكلات الاجتماعية وتعديل المعتقدات المساندة للعدوان) .

- مجموعة ضبط الانتباه (لتعلم المهارات الأساسية مثل تعلم قراءة قطعة تعتمد على الفهم وحل بعض المسائل الرياضية) .

- مجموعة الضبط اللاعلاجية . (المجموعة الضابطة).

وطبق عليهم الأدوات التالية :

- برنامج علاجى مكون من ١٢ جلسة قائم على نموذج النمو المعرفى الاجتماعى لإعادة توسط العوامل المعرفية ذات الصلة بالعدوان .

- مقياس المعرفة الاجتماعية لتقييم مهارات حل المشكلات الاجتماعية .

- مقياس تقدير السلوك . (لتقدير سلوك المراهقين المتمثل فى السلوك العدوانى ، الاندفاعى المتصلب).

توصلت نتائج الدراسة إلى أن الأفراد أظهروا مهارات متزايدة فى حل المشكلات الاجتماعية كما أظهروا انخفاضا ملحوظا فى الموافقة على المعتقدات التى تساند وتدعم العدوان. كما سجلت النتائج أيضا انخفاض السلوك العدوانى والاندفاعى لدى أفراد العينة من المجموعتين (تدريب التوسط المعرفى، ضبط الانتباه) . ويقرر الباحثان أننا فى حاجة إلى المزيد من الأبحاث عن التأثيرات المتفاعلة للمهارات المعرفية المحددة والمعتقدات كمتغيرات وسيطة لأنماط السلوك الاجتماعى للأفراد والسلوك العدوانى الموجه ضد المجتمع .

الفئة الثالثة :

تناولت هذه المجموعة من الدراسات دور البرامج الإرشادية والإرشاد النفسى فى خفض وتعديل السلوك العدوانى .

حيث قدم (بندلتون pendleton, 1980) دراسة استكشافية لمعرفة أثر برنامج إرشادى لخفض السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية .

وتكونت عينة دراسية من (ن = ١٢٦ تلميذا وتلميذة) تراوحت أعمارهم ما بين ١٠- ١٢ سنة وهى مرحلة الطفولة المتأخرة . واستعان الباحث ببعض الأدوات التالية:

- مقياس العدوانية لبرودنيسكى brodinesky

- برنامج إرشادى إعداد الباحث .

قسم الباحث عينة دراسته إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بواقع ٤٠ تلميذا وتلميذة لكل مجموعة . وصمم البرنامج بواقع ٦ جلسات بواقع جلسة كل أسبوع . أثبتت النتائج مدى فاعلية البرنامج وجدواه فى خفض السلوك العدوانى ، بالمقارنة بالمجموعة الضابطة .

أما دراسة (عبد العزيز ، ١٩٨٦) فاستهدفت معرفة المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك المراهقين العدوانيين وأثر الإرشاد النفسى فى تعديله .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ١٢٣) طالبا بالصف الثانى الثانوى العام بمحافظة سوهاج شملت (الريف والحضر) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ٦.٥ إلى ١٧.٥ سنة وقسمت العينة إلى مجموعتين (تجريبية ٤١ طالباً ، ضابطة ٨٢ طالبا) حيث راعى الباحث تثبيت متغيرات الجنس، المستوى التعليمى، الذكاء العام، المستوى الاجتماعى الاقتصادى .

وقد استعان الباحث بالأدوات التالية :

- مقياس السلوك العدوانى للطلاب الذكور إعداد الباحث .
- مقياس القلق للمراهقين .
- مقياس مفهوم الذات .
- مقياس التفضيل الشخصى .
- اختبار الذكاء العالى .
- برنامج إرشادى قائم على المحاضرات . تصميم الباحث قائم على منهجا الإرشاد الجماعى الذى يعتبر منهج فى الصحة النفسية فى سويتها وانحرافها والعلاقات الاجتماعية .

وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين العدوانيين وغير العدوانيين فى متغير الذكاء العام والقلق النفسى والتكيف الشخصى والاجتماعى ومفهوم الذات والقيم والحاجات النفسية ، كما انخفض القلق لدى المجموعة العدوانية . كما وجد أن الطلاب غير العدوانيين أكثر توافقا من الناحية الشخصية والاجتماعية عن الطلاب العدوانيين الذين تميزوا بالشعور الدائم بخيبة الأمل والفشل والإحباط وتحقير الذات . كما وجد من خلال الدراسة أن العدوانيين بحاجة إلى المصادقة .

- وقد قام (مطر ، ١٩٨٦) بدراسة عن العلاقة بين العدوان وبعض العوامل البيئية ومدى فاعلية الإرشاد النفسى فى تخفيف العدوان . حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين السلوك العدوانى وبعض المتغيرات فى الأسرة والمدرسة لدى طلاب (الحلقة الثانية من التعليم الأساسى) ودور الإرشاد النفسى فى تخفيف العدوان باستخدام طريقتين إرشاديتين هما :

- التمثيل النفسى (السيكودراما)
- قراءة الكتب والكتيبات النفسية .

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (ن = ٣٥٩ طالبا وطالبة) من طلاب الصف التاسع من التعليم الأساسى بمحافظة الإسماعيلية ، وقام الباحث بتقسيم العينة إلى ثلاث مجموعات كالتالى :

- مجموعة تجريبية استخدم معها الباحث أسلوب التمثيل النفسى (السيكودراما) لتخفيف حدة العدوان .
- مجموعة تجريبية استخدم معها الباحث أسلوب قراءة الكتب والكتيبات النفسية.
- مجموعة ضابطة لم يستخدم معها الباحث أى طريقة إرشادية .

وقد استعان الباحث بالأدوات التالية :

- مقياس التقدير الذاتى للسلوك العدوانى .
- مقياس اتجاهات المعلمين لدى الطلاب كما يدركها الطلاب أنفسهم.
- مقياس العلاقات الاجتماعية للطلاب .
- مقياس الاتجاهات الوالدية فى التنشئة .

وأكدت نتائج الدراسة عن وجود علاقة سالبة بين العدوان والاتجاهات الوالدية التى تتسم بالتسلط والحماية الزائدة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين العدوان لدى الأبناء

والعلاقات بين الوالدين . كما أشارت النتائج إلى انخفاض العدوانية لدى المجموعة التجريبية وعدم انخفاضها لدى المجموعة الضابطة . مما أثبت جدوى البرنامج الإرشادى المتمثل فى السيكودراما وقراءة الكتب والكتيبات .

فى حين استهدفت دراسة (ذكى ، ١٩٨٩) بناء برنامج إرشادى لمواجهة مشكلة العدوانية لدى المراهقين الجانحين . تمثل الهدف الأساسى من الدراسة فى تصميم برنامج إرشادى نفسى اجتماعى لمواجهة مشكلة السلوك العدوانى لدى المراهقين الجانحين فى مؤسسات الأحداث . بهدف توظيف طاقاتهم العدوانية وقدراتهم العقلية بما يفيدهم والعمل على تعميق استبصارهم ودوافع سلوكهم وضبط انفعالاتهم وعدوانهم تجاه الآخرين وتدريبهم على تكوين العلاقات الاجتماعية السليمة من خلال تفاعلهم فى الجماعة .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ١٢ فردا) موزعين بالتساوى ٦ ستة ذكور، ٦ ستة إناث ، تراوحت أعمارهم بين ١٢-١٦ سنة ، وقد أخذوا من مؤسسة الأحداث .

وقد استعانت الباحثة بالأدوات التالية :

- اختبار تفهم الموضوع T.A.T .
- مقياس السلوك العدوانى .
- برنامج إرشادى جماعى .

وقد افترضت الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات كل من الذكور الجانحين والإناث الجانحات سيتحقق على مقياس السلوك العدوانى بين التطبيق القبلى والتطبيق البعدى بفعل البرنامج الإرشادى .

وأكدت النتائج صحة هذا الفرض حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية فى درجة العدوان بين التطبيق القبلى والبعدى لكل من الذكور والإناث على مقياس السلوك العدوانى.

فقد تركزت فلسفة البرنامج على توظيف الطاقة العدوانية المهدرة لدى هؤلاء الجانحين فيما يعود عليهم بالنفع والعمل على توجيه هذه الطاقة واستغلالها فى مسالكها السلوكية السليمة . وذلك من خلال

- تحقيق التواصل الإنسانى مع الجانح من خلال إشعاره بالتقبل والعطف والحب غير المشروط مما يعمل على ترغيبه فى نفسه وفيمن حوله مما يساعده على التوافق النفسى الاجتماعى .

- تعزيز السلوكيات الإيجابية لدى الحدث بتشجيعه وتقديره مما يساعده على إعادة تكرارها وتثبيتها . كما يكسبه هذا التقدير الثقة فى ذاته والاعتماد عليها والثقة فى تقبل الآخرين له والاهتمام بما يقوم به من أعمال .

- تدريب الحدث على ضبط انفعالاته والتحكم فيها بما يمكنه من تحقيق التوازن الانفعالى السوى .

- ترسيخ بعض القيم الدينية والخلقية .

وتتفق دراسة (عبود ١٩٩١) مع ما سبق عن مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيض حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى ، أجريت الدراسة على عينة قوامها (ن = ٢٠٠) طالب وطالبة مقسمين بالتساوى مائة طالب ومائة طالبة تراوحت أعمارهم ما بين ١٢-١٤ سنة . ثم قام الباحث باختيار (٤٠) طالبا وطالبة ثم تقسيمهم إلى مجموعات .

- مجموعة تجريبية ١٠ طلاب .
- مجموعة تجريبية ١٠ طالبات .
- مجموعة ضابطة ١٠ طالبات .
- مجموعة ضابطة ١٠ طلاب .

واستعان الباحث بالأدوات التالية :

- مقياس السلوك العدوانى .
- استمارة ملاحظة السلوك العدوانى (خاصة بالمدرسين)

- استمارة دراسة الحالة .

- اختبار التات T.A.T واختيار اليد الإسقاطى .

- برنامج إرشادى متمثل فى السيكودراما .

وقامت الدراسة على فرضية أن السلوك العدوانى سوف ينخفض لكل من الجنسين بعد تطبيق البرنامج الإرشادى , حيث أثبتت نتائج الدراسة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ومتوسط درجات الطالبات من حيث متغيرات مقياس السلوك العدوانى لصالح الطلبة .

كما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة المجموعة الإرشادية ومتوسطات درجات طلبة المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادى لصالح المجموعة الإرشادية .

ويؤكد (شريف ، ١٩٩٢) أيضاً عن مدى فاعلية برنامج إرشادى لتعديل السلوك العدوانى لدى الأطفال اللقطاء ، حيث قامت الدراسة على فرض مؤداه . أن هناك عوامل بيئية تكمن وراء السلوك العدوانى لدى الأطفال داخل المؤسسات الإيوائية .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ١٠٠ طفلة) لقيطة مّن داخل مؤسسة الوحدة الشاملة للفتيات بكوبرى القبة بمحافظة القاهرة . واقتصرت العينة على الإناث فقط. وتراوحت أعمارهن ما بين١٠ : ١٢ سنة واختارت الباحثة ٣٠ ثلاثين طفلة من الأطفال اللقطاء بطريقة عشوائية ممن حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس السلوك العدوانى . ثم قسمت العينة المختارة إلى مجموعتين متساويتين كل منها ١٥ خمس عشرة طفلة متجانسات من حيث الجنس ، مستوى الذكاء ، المستوى الاجتماعى الاقتصادى ، قسمت العينة إلى مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة ، وقامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادى على المجموعة التجريبية فقط بينما جردت المجموعة الضابطة من البرنامج .

وأستعانت الباحثة بالأدوات التالية :

- استمارة ملاحظة السلوك العدوانى خاصة بالمشرفين داخل المؤسسة. إعداد الباحثة .
- اختبار عين شمس للذكاء الابتدائى .
- استمارة دراسة الحالة.
- اختبار التات الإسقاطى .
- اختبار رسم الأسرة المتحركة .
- المقابلة الطليقة .
- البرنامج الإرشادى .

أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل البرنامج وبعده لصالح أفراد المجموعة التجريبية بعد البرنامج ، وذلك على مقياس السلوك العدوانى ، وقد تمخضت الدراسة الكلينيكية عن أن هناك أسبابا نفسية وبيئية تؤدى إلى ظهور السلوك العدوانى لدى الأطفال اللقطاء .

كما أشارت نتائج الدراسة أيضا بإمكانية تعديل السلوك العدوانى إلى سلوك مقبول اجتماعياً عن طريق إعطاء البرامج الإرشادية التى توضح لهم الأساليب السلوكية التوكيدية لإثبات ذواتهم والشعور بالثقة بالنفس ، وتحقق لهم التوافق الشخصى والاجتماعى مع البيئة المحيطة بهم .

وتؤيد دراسة (حافظ وقاسم ، ١٩٩٣) الدراسات الأخرى السابقة على مدى فاعلية برنامج إرشادى مقترح لخفض السلوك العدوانى لدى الأطفال فى ضوء بعض المتغيرات.

فقد حرص الباحثان على دراسة بعض المتغيرات الخاصة بالأسرة والمدرسة الابتدائية التى يمكن أن ترتبط بالسلوك العدوانى لدى الأطفال مع إهمالها للتفسيرات النظرية التى وردت فى الاتجاهين البيولوجى والنفسى ، ثم تقديم برنامج إرشادى لخفض العدوان .

وقد افترض الباحثان أنه كلما زاد حجم الأسرة زادت درجة السلوك العدوانى ، وأيضاً تزداد درجة السلوك العدوانى لدى الأطفال المتأخرين فى الميلاد بالقياس إلى إخوانهم، كما تزداد درجة السلوك العدوانى كلما زادت كثافة الفصل العددية .

أجريت الدراسة على عينة مكونة من (ن = ٢٥٦ تلميذا وتلميذة) بالمرحلة الابتدائية ١٤٧ طفلا ، ١٠٩ طفلة متوسط عمر ١٠ سنوات وستة شهور وانحراف معيارى ٣.١٠.

واستعان الباحثان بالأدوات التالية :

- مقياس عين شمس لأشكال السلوك العدوانى .
- أدوات قياس المتغيرات الديموجرافية والمعرفية المرتبطة بالسلوك العدوانى .
- برنامج إرشادى مقترح لخفض السلوك العدوانى لدى الأطفال وزيادة وعى الأطفال بسلوكهم ، تعديل السلوك العدوانى وتقليصه إلى أكبر قدر ممكن .

وأكدت النتائج مدى فاعلية البرنامج الإرشادى فى تعليم الأطفال التفكير فى حلول بناءة للمشكلات وتنفيذها وتقويمها وبناء على ذلك انخفض السلوك العدوانى .

تعقيب على البحوث والدراسات السابقة :

بعد استعراض مجموعة الدراسات السابقة وتحليل هذه الدراسات سيعرض المؤلف فيما يلى أهم النقاط التى تم استخلاصها من تحليل هذه الدراسات وذلك من حيث الموضوعات والعينة والأدوات وكذلك نتائج الدراسات .

أولا : من حيث الموضوع :

ركزت الفئة الأولى من الدراسات التى تم عرضها على العلاقة بين المعتقدات والأفكار غير العقلانية، وكل من الغضب والعدوان وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى. أما الفئة الثانية من الدراسات فقد ركزت على فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض الغضب والعدوان وبعض الاضطرابات النفسية الأخرى. فى حين تم التركيز فى الفئة الثالثة على أثر البرامج الإرشادية وتدريب توكيد الذات فى تخفيف حدة السلوك العدوانى .

ثانيا : من حيث العينة :

أجريت الدراسات السابقة على عينات مختلفة بدءاً من مرحلة الطفولة إلى ما بعد مرحلة الجامعة ، حتى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلى الرجال والسيدات وأيضاً على المسجونين .

(أ) فى مرحلة الطفولة :

دراسة بندلتون (١٩٨٠) ن = ١٢٦ ذكور وإناث ، نوردن (١٩٨٢) ن = ٢٠ ذكور فقط، مطر (١٩٨٦) هيوسيمان وآخرون (١٩٨٧) ن = ٦٠٠ لوهر (١٩٨٩) ن = ٨٠٤ شريف (١٩٩٢) ن = ١٠٠ عن الأطفال اللقطاء .

(ب) مرحلة المراهقة :

دراسة موارى (١٩٨٢) ن = ٤٥ مراهقا ذكرا فقط، عبد العزيز (١٩٨٦) ن = ١٢٣، سلابى وجبرا (١٩٩٠) ن = ١٣٤ مراهقا ومراهقة .

(جـ) شباب جامعى :

دراسة ثير وآخرون (١٩٨٣) ن = ٦٢ ذكور وإناث ، جميس (١٩٨٤) ن= ٥٩٣ طالبا وطالبة ، هوج وديفنباخر (١٩٨٤) ن = ٣٨٢ طالبا وطالبة ، ذيراوسكى وسميث (١٩٨٧) ن = ٨٣ ذكور فقط .

(د) ما بعد الجامعة :

دراسة دير فورت (١٩٩٣) ن= ١٨٣ خريجا جامعيا.

(هـ) أعضاء هيئة التدريس :

دراسة كريستوفر (١٩٨٥) ن= ٢٠ عضو هيئة تدريس .

(و) رجال وسيدات :

دراسة برادبوشمان (١٩٩٠) ن = ١٠٠

(ز) مساجين:

دراسة فورد (١٩٩١) ن = ١١٠ مساجين من الذكور فقط .

وقد اتسمت الدراسات السابقة فى بعض الدراسات منها بكبر حجم العينة ، على سبيل المثال دراسة چيمس ن =.٥٩٣ ، هيوسمان وآخرون (١٩٨٧) ن = ٦٠٠ ، لوهر وجيفرى (١٩٨٩) ن = ٨٠٤ . فى حين أتسمت بعض الدراسات الأخرى بصغر حجم العينة . دراسة كريستوفر (١٩٨٥) ن= ٢٠ .

ثالثا: بالنسبة للأدوات :

استخدمت معظم الدراسات مقياس جونز للمعتقدات اللاعقلانية، وعددا كبيرا من المقاييس عن العدوان . ومقياس نوفاكو للغضب، ومقياس متغيرات الشخصية ، مقياس تقدير الأداء للسلوك العدوانى ، مقياس تقدير المربين للسلوك العدوانى . مقياس حل المشكلات لمارش .

أما البرامج العلاجية فكانت معظمها قائمة على منحى العلاج العقلانى الانفعالى لأليس فى حين كانت البرامج الإرشادية متنوعة من حيث إلقاء المحاضرات أو التمثيل (السيكودراما)، قراءة الكتب النفسية .

رابعاً : نتائج الدراسات :

دلت نتائج الدراسات على الآتى :

- أن هناك علاقة ارتباطية دالة موجبة بين المعتقدات اللاعقلانية وبين السلوك العدوانى منها دراسة موارى (١٩٨٢) ، ثير وآخرون (١٩٨٣) ، چيمس (١٩٨٤) ، فان ديرفورت (١٩٩٣) ودراسات أخرى .

- فاعلية المنحى المعرفى فى العلاج العقلانى الانفعالى لأليس فى خفض العدوان منها دراسة جون (١٩٧٤)، لابيدوس (١٩٧٥) ، روش (١٩٨٤) ، كوننافو (١٩٨٩) وغيرها من الدراسات .

- نجاح بعض البرامج الإرشادية فى خفض السلوك العدوانى . بندلون (١٩٨٠) ، مطر (١٩٨٦) عبد العزيز (١٩٨٦) ، شريف (١٩٩٢) .

من خلال هذا العرض لفصل الدراسات السابقة يمكننا القول بأن هناك شبه اتفاق للدراسة الحالية والفئة الأولى والثانية من الدراسات من حيث الموضوع والنتائج مع اختلاف العينة والأدوات ، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فقد ضمت الدراسة الحالية الفئتين السابقتين من الدراسات من حيث علاقة المعتقدات والأفكار اللاعقلانية بالغضب والعدوان ، وأيضاً فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض الغضب والعدوان . وهذا مما لا يتوافر فى الدراسات السابقة ، فقد ضمنت الجانب النظرى والتطبيقى .





الغضب والعدوان
ترويض الغضب والعدوان

الغضب والعدوان
ترويض الغضب والعدوان

البرنامج العلاجى :

برنامج العلاج العقلانى الانفعالى للتدريب على ضبط الغضب والعدوان لدى مجموعات المراهقين

يمثل سلوك الأطفال والمراهقين غير الاجتماعى Antisocial تحدياً كبيراً له دلالته للفريق العلاجى الإكلينيكى . حيث إن معدلات انتشار السلوكيات العدوانية والأعمال الإجرامية معدلات مرتفعة . وإن هذه الاضطرابات السلوكية فى الطفولة تُنذر بمشاكل فى سن الرشد تؤدى إلى صعوبات كبيرة فى التكيف الاجتماعى (كازدن Kazdin, 1987) .

وعلاوة على ذلك وُجد أن الأطفال الذين يظهرون الغضب وأنماط السلوك العدوانى محتمل كبالغين أن يظهروا العدوان بصورة أكثر تكراراً وأكثر شدة . ويبدو أن العدوان يصبح ثابتاً مع الزمن إذا لم يضبط ويعالج (Huesman and Others, 1984: Olwes, 1984) .

وأثبتت الدراسات التى تابعت الأطفال منذ سنوات ما قبل المدرسة حتى سن المراهقة أن هؤلاء الأطفال يغدون جانحين فى سن المراهقة . لكن هذا لا يعنى أن كل الأطفال العدوانيين يقفون على الخط نفسه الذى يقود إلى العنف والجريمة فى مستقبل حياتهم وإن كانوا الأكثر عرضة فى نهاية الأمر لخطر ارتكاب جرائم عنف .

والمدهش حقا أن الانحراف نحو الجريمة يظهر مبكراً فى حياة هؤلاء الأطفال . فعندما صنف أطفال فى إحدى دور الحضانة بمونتريال ضمن فئة العدوانية وإثارة المشاكل وهم فى سن الخامسة كانوا أنفسهم أكثر الأطفال جنوحاً بعد خمس سنوات أو ثمانى سنوات أى فى مرحلة المراهقة المبكرة . وزادت المشاكل التى ضربوا فيها طفلاً لم يفعل شيئاً على الإطلاق ثلاث مرات

عن غيرهم من الأطفال . كانوا هم أيضاً من سرقوا منها بعض الأجهزة وتعاطوا الخمور حتى السكر واستخدموا الأسلحة النارية وارتكبوا كل هذه الجرائم قبل أن يبلغوا السادسة عشرة.

كما قال «چيرالد باترسون Gerald Paterson من خلال متابعته متابعة دقيقة لمسار حياة مئات من الأولاد فى سن البلوغ «قد تكون الأفعال التى يرتكبها الطفل ضد المجتمع وهو فى الخامسة من عمره بدايات تنذر بأنه سيكون جانحاً فى شبابه بؤكد الاستعداد الطبيعى العقلى للأطفال العدوانيين» أن حياتهم ستنتهى غالبا بالمشاكل . فقد وجدت دراسة أجريت على المذنبين من الأحداث المحكوم عليهم فى جرائم عنف وعلى طلبة عدوانيين فى مدرسة ثانوية إن لجميع هؤلاء تركيبة عقلية مشتركة . فإذا اختلفوا مع أى شخص نظروا إليه على الفور نظرة معادية وقفزوا إلى نتائج مفادها أنه معاد لهم دون محاولة التفكير أو معرفة وسيلة سلمية لحل الخلاف . أما نتائج الحل العنيف السلبية التى تحدث نتيجة للعراك فلا تخطر على بالهم إطلاقا . هذا لأن نزوعهم العدوانى يبرر لهم قناعات مثل «إذا أثير غضبك إلى حد الجنون من الأفضل أن تضرب شخصاً...» أو «إذا تجنبت الضرب سيعتقد الجميع أنك جبان....»

ومع ذلك يمكن مساعدة هؤلاء الأطفال لتغيير سلوكهم وتحجيم توجههم نحو السلوك الجانح.

هذا وقد حققت برامج تجريبية عدة بعض النجاح فى مساعدة هؤلاء الأطفال العدوانيين بتعليمهم السيطرة على نزعاتهم المعادية للمجتمع قبل أن تقودهم إلى مشاكل أكثر خطورة .

وقد أجريت إحدى هذه الدراسات فى جامعة «ديوك» على المشاغبين من تلاميذ مدرسة ابتدائية معروفين بغضبهم الكاسح . تضمن البرنامج عقد جلسات لهؤلاء لمدة (٤٠ دقيقة) مرتين فى الأسبوع ولمدة من (٦-١٢ أسبوعاً) ، تعلم الأولاد فيها مثلا - أن بعض الدعابات الاجتماعية التى ترجموها على أنها فعل عدوانى ، هى فى حقيقتها فعل محايد ودى . تعلموا أخذ الأمور بمنظور الأطفال الآخرين فى المواجهات التى استفزت غضبهم الشديد .

تدربوا أيضاً تدريباً مباشراً على التحكم فى الغضب من خلال مشاهد تمثيلية مثل أن يتعمد شخص بالتمثيل إغاظتهم لكى يفقدوا أعصابهم، وكان رصد مشاعرهم من المهارات الأساسية للتحكم فى الغضب لكى يدركوا أحاسيسهم الجسدية مع موجة الغضب . مثل إحمرار

وجوههم وتوتر عضلاتهم ، ويستقبلونها كهذر لكبح الغضب، والتفكير فيما يفعلونه بعد ذلك غير التهجم باندفاع وتهور والسيطرة على انفعالاتهم ، وهكذا عندما تصل اللحظة إلى سخونتها كانت الاستجابات لها باردة كأن يمشى الولد بعيداً أو يعد من واحد إلى عشرة حتى يمر الانفعال الاندفاعى .

لذا أخذ الاهتمام بضبط العدوان شكلاً جدياً من قبل علماء النفس الإكلينيكى فى شكل برامج تدريبية وبصفة خاصة أصحاب التوجه المعرفى حيث إن العمليات المعرفية المتمثلة فى العزو ، والتقارير الذاتية ومهارات حل المشكلات تلعب دوراً جوهرياً فى نمو الغضب وأحياناً ينتج عنها استجابة عدوانية . فالغضب وفقاً لتصور نوفاكو Novaco يحدث كاستجابة لأحد المكونات الثلاثة وهى المكونات المعرفية والفسيولوجية والسلوكية ، ويتميز المكون المعرفى بإدراك الشخص لهذه المثيرات وعزو الشخص الخاص بالسببية أو المسئولية الذاتية وبتقييم الشخص لنفسه وللموقف ككل . (Navaco, 1975) .

ويعتبر المكون المعرفى أهم مكون له دلالة للتدخل Intervention مع المراهقين العدوانيين إذ إن مدركاتهم واتجاهاتهم تعمل على تعجيل معظم الاستجابات السلوكية للإثارة. بالإضافة إلى العيوب المعرفية والتشويه المعرفى فإن العدوانيين يظهرون حالات مرتفعة من الإثارة الانفعالية والفسيولوجية بالإضافة إلى العيوب الأخرى متمثلة فى نقص المهارات الاجتماعية وعدم ضبط النفس وعدم التحكم والتدبر فى الأحداث .

فالعمليات المعرفية هى التى تعلل غياب العدوان الظاهر بسبب إمكانات المنع . حيث وجد أن المراهقين المتفجرين (سريعى الانفعال) Explosive adolescents ينقصهم فى الواقع المكون المعرفى المتمثل فى مناقشة التقرير الذاتى Self ststement disputation المانع للعدوان . بالإضافة إلى نظم المعتقدات المصاحبة (Berkowitz) .

كما أثبتت دراسات (دودج Dodge, 1985) عن التحيز الفردى أن هناك عوامل معرفية وتشوهات معرفية متمثلة فى التميز العدائي Hosility وشرعية التميز الانتقامي والإيمان بالعدوان Legitimacy of retaliation bais and belief in aggression هى أهم ما يتميز به الأطفال

والمراهقون والمستهدفون لإعادة التوسط المعرفى فى برامج الغضب والعدوان الحالية . (Dodge, 1985) .

وأخيراً فإن الأدلة الحديثة عن علم نفس النمو تشير إلى أهمية التخطيط المعرفى كمكون ناجح فى تغيير أنماط السلوك الثابتة ، حيث يقترح سلابى وجيرا Slaby and Guerra,1988 أن أنماط السلوك العدوانى هذه يمكن أن تتغير بتناول تلك العوامل المعرفية المتمثلة فى المعتقدات غير العقلانية والعزو والتقارير الذاتية والأحكام الأخلاقية والتى يمكن أن تلعب دوراً أساسياً فى النمو الانفعالى الاجتماعى . (Salby & Guerra, 1988) .

وبناء على ما أكدته الدراسات والأبحاث بأن المراهقين الذين يفقدون السيطرة على غضبهم يفعلون ذلك بسبب عيوب فى ممارستهم المعرفية والسلوكية (فيندلر ، ماريوت ، وأيواتا Feindler and Marriott and Iwata, 1984) (فيندلر ، واكتون كنجسلى وديوبى ، Feindler and Ecton, Kingsley and Dubey, 1986) ، (فيندلر ، Feindler, 1991 فيندلر وجوتمان، Fiendler & Gittman, 1993) فإن المؤلف الحالى قام بتصميم برنامج علاجى للتدريب على ضبط الغضب والعدوان يناسب المراهقين فى مجموعة من المواقف . ويركز البرنامج على ضبط الاستجابة الانفعالية والدافعية وأيضاً التعبير المناسب للغضب بطريقة توكيدية وعقلانية وذلك عن طريق تدريس مهارات ضبط الإثارة ، فيتعلم المراهقون كيف يدركون وينظمون أو يمنعون الغضب ومكوناته العدوانية ، وأن يستفيدوا من أعمال حل المشكلات استجابة للإثارة الناجمة عند التعامل مع الأخرين والعلاقات بين الأشخاص .

وسوف يعرض المؤلف فى الصفحات القادمة تدخلاً Interevtion كاملاً لضبط الغضب والعدوان مصمما لمجموعة من المراهقين . حيث نُولى أهمية خاصة للعيوب المعرفية والتشويه المعرفى وسوء العزو ، وكذلك سوء الإدراك ومهارات حل المشكلات . فعلى مدار البرنامج يتعلم المراهقون :

- التفاعل بين المكونات المعرفية والفسيولوچية والسلوكية لخبرة الغضب .
- وظائف التكيف وسوء التكيف للغضب .
- المثيرات الموقفية التى تثير الغضب .

- مفهوم الاختيار والمسئولية الذاتية فى استجابات الأفراد للمثيرات .

- أهمية التعبير اللفظى الملائم للوجدان .

- استخدام التقديرات الخاصة بالمواجهة وإعادة عزو اللوم ، والتوكيدية ، خفض الإثارة وحل المشكلات . ففى كل جلسة علاجية يتعلم المراهقون مهارة سلوكية ومعرفية جديدة .

- التدريب على كيفية تعديل المكونات المعرفية للمراهق من خلال تعلم الفنيات الخاصة بالعلاج المعرفى العقلانى الانفعالى .

مقدمة لبروتوكول العلاج Introduction to the treatment protocol :

الاتجاه المعرفى يسلم بأن سلوك الفرد تحكمه إلى حد بعيد عوامل معرفية وفكرية ، كالتوقع وطريقة التنبؤ بحدوث أشياء معينة فضلا عن الاتجاهات والمعتقدات التى نحملها عن الأشياء والعالم . فاتجاهات العلاج السلوكى المعرفى تتفق فى مجملها على تأكيد أن نجاح شخص فى العلاج إنما يتوقف على أن يكون مصحوبا بتحسن فى طريقة تفكيره وإدراكه لنفسه والعالم . (إبراهيم ، ١٩٨٨ : ٢٤٥) لذا تحدد هدف العلاج العقلانى والانفعالى كما حدده أليس Ellis فى الآتى :

١ - مساعدة العميل فى التعرف على أفكاره غير العقلانية والتى تسبب رد فعل غير مناسب لديه نحو العالم .

٢ - تمكينه من الشك والاعتراض على هذه الأفكار .

٣ - تشجيعه على تعديل أفكاره وبالتالى تعديل فلسفته فى الحياة ، ويتحكم عقلانيا فى عاطفته وانفعاله بحيث يتحقق للعميل فى نهاية العلاج ما يلى :

(أ) أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات Self belame والعداء Hotility .

(ب) منحه طريقة لملاحظة ذاته والإيحاء الذاتى الذى يضمن له الراحة فى حياته المستقبلية.

(جـ) منحه الأساليب العقلانية التى تمكنه من التغلب على انهزاميته ويستطيع الحكم الجيد على الأشياء . (Ellis, 1977) .

فالمنحى المعرفى لضبط العدوان يُقدم على وجه العموم كبرنامج تعليمى Didactic program يؤكد فيه على تدريب المهارات للمراهق لخفض السلوكيات العدوانية .

القضايا التى أخذت فى الاعتبار عند التخطيط للبرنامج العلاجى لضبط الغضب والعدوان لدى المراهقين .

١ – الفترة الزمنية لكل جلسة :

استغرقت المدة الزمنية لكل جلسة من ساعتين إلى ثلاث ساعات مع إعطاء فترة راحة لمدة ربع ساعة بعد منتصف الجلسة .

٢ – الفترة الزمنية بين الجلستين :

تمت الجلسات العلاجية بمعدل جلسة واحدة كل أسبوع .

٣ – عدد الجلسات العلاجية :

لم يقدم خبراء العلاج الجمعى إجابات حاسمة عن هذا الموضوع ، ويرى Rose أن عدد الجلسات يتوقف على نوع المشكلة من ناحية . والهدف من البرنامج العلاجى من ناحية أخرى. (إبراهيم ، ١٩٨٨ : ٢٧٦) هذا وقد بلغ عدد جلسات البرنامج الحالى ٨ جلسات .

٤ – عدد أفراد المجموعة العلاجية :

بالرغم من عدم وجود قاعدة ذهبية لاختيار وتحديد حجم الجماعة فإن هناك ما يدل بناء على خبرات كثيرة من المعالجين أمثال لازاروس Lazarus ، برنكمان وغيرهم فإن العدد الأمثل هو الذى يتفاوت من ٨:١٠ أفراد . وعادة يجلس أعضاء الجماعة على شكل دائرة ، وينبغى أن يخلق قائد الجماعة جواً يتسم بالقبول والسماح . (إبراهيم ، ١٩٨٨ : ٢٧٦، سلامة، ١٩٩١ : ١٠٠) . هذا وقد بلغ عدد أفراد المجموعة العلاجية الحالية عشرة أفراد فقط مقابل عشرة أفراد آخرين فى المجموعة الضابطة.

٥ – مجموعة الجنس الواحد مقابل المجموعات المتنوعة :

تكونت المجموعة العلاجية من ١٠ مراهقين ذكور فقط مقابل ١٠ مراهقين ذكور أيضاً فى المجموعة الضابطة ، وقد تم اختيار عينة الذكور فقط نظراً لارتفاع العدوان لديهم مقارنة بالإناث .

ويرى خبراء العلاج أن من الأفضل أن تكون المجموعة العلاجية متجانسة من حيث مستواها التعليمى، المركز الطبقى لأفرادها وجنس كل منهم . فالمراهقون يمكن أن ينتبهوا بطريقة أفضل عندما لا يكونون شاردى الذهن بسبب وجود أفراد الجنس الأخر فى المجموعة .

٦ - اختيار المكان الملائم للجلسات :

تمت كل الجلسات العلاجية بالعيادة النفسية بكلية الآداب بسوهاج ، فمن المفيد أن تكون الجلسات فى أماكن جذابة ومريحة مما يتوافر فى العيادة النفسية فلها هيبتها وجاذبيتها لدى العملاء.

٧ - الاعتبارات المتعلقة بالدستور الأخلاقى للمهنة :

- راعى المؤلف ضرورة الاحترام الكامل لسرية العميل .

- الحفاظ على كل ما يقال أو يحدث بين المعالج والعميل كسر لا يمكن البوح به لأى كائن آخر (الجبلى ، ١٩٩٤ : ٣٠) .

٨ - تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرنامج شهرين ، أما المتابعة فكانت بعد مرور شهرين تقريبا.

٩ - تمويل البرنامج :

تم تمويل البرنامج عن طريق الحساب الخاص للمؤلف .

١٠ - تعريف بقواعد البرنامج متمثلة فى الآتى :

- تحديد أوقات الاجتماعات وطول البرنامج ومدة الجلسات وكيفية المشاركة .

- تقديم قائمة لاتباع التعليمات والمداومة والتعاون وعمل الواجبات المنزلية .

١١ - التنبية على أفراد المجموعة العلاجية :

تم تنبيه المجموعة العلاجية قبل الجلسات بأن العيادة النفسية بكلية الآداب بسوهاج (*)

(*) العيادة النفسية بسوهاج تقدم خدمات عظيمة للعملاء فى مجال الإرشاد والعلاج النفسى وتخدم قطاع عريض من أبناء الصعيد وهى بالإشتراك مع كلية الطب قسم الطب النفسى تحت إشراف نخبة من أساتذة الطب النفسى وأساتذة قسم علم النفس كلية الآداب .

ستقوم بتنظيم لقاءات مع جماعات لتنمية المهارات الاجتماعية للتعامل مع الآخرين بالإضافة إلى مهارات التفكير السليم فى حل المشكلات .

أهداف هذه الجماعات :

١ - تنمية رغبة الفرد فى فحص وتفهم سلوكه ومحاولة تجريب أساليب سلوك جديدة مختلفة للسلوك .

٢ - تنمية تفهم الفرد للآخرين ومعرفته بهم .

٣ - زيادة صدق وأمانة الفرد فى تفاعله مع الآخرين .

٤ - زيادة التعاون مع الآخرين بدلا من إتخاذ دور أتوقراطى أو إذعانى .

٥ - تنمية القدرة على حل الصراعات من خلال التفكير المنطقى .

٦ - دعم إحساس الأعضاء بالأمن والقيمة الذاتية وزيادة رغبتهم فى إقامة علاقات تواصل ذات معنى بالآخرين .

٧ - تدريس مجموعة متنوعة من الأساليب التى تساعد الأفراد على ضبط الغضب فى مواقف الإثارة (سلامة ١٩٩١ : ١١١) .

العوامل التى تساعد على تحقيق تماسك أفراد الجماعة :

أولا : أن يقوم المعالج بتخفيض مستوى القلق والتوتر الذى يعترى الأفراد فى الجلسات الأولى من العلاج .

ثانيا : استخدام المدعمات المادية مثل الطعام أو المرطبات والقهوة والشاى خاصة فى الجلسات الأولى . فهذا يخلق منذ البداية جواً غير رسمى يساعد على تخفيض التوتر فضلا عن هذا فقد يستمتع بعض الأفراد بالقيام ببعض الوظائف والأدوار التى تساعد على تجنب التوتر بالاندماج فى عمل شىء كخدمة بعض أفراد الجماعة ودعوتهم لبعض المشروبات.

ثالثا : زيادة التفاعل بين أفراد الجماعة بتقسيمهم إلى جماعات صغيرة (فردين أو أكثر)

يطلب منهم المعالج ضرورة أن يتبادلوا الحديث معا، ولكن على أن يقترح عليهم موضوع الحديث وبناءه .

رابعا : استخدام بعض الأساليب الصحية لزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة ، فزيادة التنافس الصحى تؤدى إلى زيادة فى جاذبية الجماعة لأفرادها .

ومن أنواع التنافس الحميد القيام بتدعيم الأفراد ومدحهم عندما تصدر منهم استجابات جيدة كالقيام بالواجبات المنزلية التى تعطى لهم . (إبراهيم ١٩٨٨: ٢٨٤-٢٨٥) .

إنهاء عملية العلاج :

تعتبر مساعدة العميل فى إنهاء العلاقة العلاجية جزءاً هاماً من عملية العلاج ، وحين تنتهى العلاقة ينبغى أن تتم عملية تقويم لمدى نجاح العميل فى تحقيق أهدافه ، وما الذى أمامه لكى يفعله . وممن يطلب المشورة لكى يتابع أهدافه .

كذلك ينبغى أن تتم عملية إنهاء العلاقة المؤقتة بين العملاء وبين المعالج لأنه حين ينقطع العميل عن الجلسات دون أن يمر بخبرة إنهاء هذه العلاقة فإنها تظل أمراً من الأمور المعلقة .

وفى الجلسة الختامية ينبغى أن يتم تخطيط جلسة متابعة بعد شهرين من تاريخ إنهاء العلاقة العلاجية .

مثل هذا التخطيط يتيح للعميل الفرصة لفحص ما الذى يمكنه عمله لكى يحافظ على ما حققه من تغيير ، كما يشجعه على مواصلة جهوده لتحقيق المزيد من الفاعلية . (سلامة: ١٩٨٥: ٩٥) .

الخلفية التدريبية للمؤلف قبل تطبيق البرنامج
(مرحلة الإعداد للتدريب على العلاج العقلانى والانفعالى)

١ - تم الاطلاع على معظم كتابات ألبيرت أليس مؤسس نظرية العلاج العقلانى الانفعالى خاصة فيما يتعلق منها بفروض النظرية فى «الشخصية والعلاج» . كذلك الفهم الكامل لنظرية A.B.C (أ. ب. جـ) التى تمثل الأساس الذى ينطلق منه أى معالج عقلانى انفعالى حيث تفسر العلاقة بين التفكير والانفعال .

٢ - الاطلاع على البحوث والدراسات السابقة فى ميدان «العلاج العقلانى الانفعالى» والإستفادة من الطريقة والإجراءات المستخدمة خاصة فيما يتعلق ببرامج العلاج المعرفى والعلاج العقلانى والانفعالى .

٣ - التدريب على العلاج النفسى والعلاج السلوكى المعرفى بصفة خاصة لدى الجمعية العلمية المصرية للتدريب الجماعى ، معهد مصر للعلاقات الإنسانية . ومقرها مركز شعلان للطب النفسى بالقاهرة .

أيضا التدريب على العلاج النفسى لدى رابطة الإخصائيين النفسيين المصرية (رانم) بالقاهرة، وذلك لاكتساب المهارات اللازمة لإدارة الجلسات العلاجية والفردية .

كما تمت بمارسة التدريب الفعلى على العلاج النفسي بالعيادة النفسية الملحقة بكلية الآداب بسوهاج التابعة لقسم علم النفس بالاشتراك مع كلية الطب بسوهاج .

٤ - مراسلة معهد العلاج العقلانى الانفعالى فى نيويورك والحصول على عدد كبير من النشرات والكتيبات والجلسات العلاجية التى يستخدم فيها «العلاج العقلانى الانفعالى» مع بعض الاضطرابات والأمراض النفسية .

٥ - مراسلة عدد كبير من الباحثين منهم (فيندلر وجوتمان Feindler & Guttman, 1993) عالما النفس الكنديان والحصول منهما على عدد كبير من البرامج العلاجية المعرفية لضبط وتعديل السلوك العدوانى مما كان له الأثر فى البرنامج الحالى .

وبذلك تجمع لدى المؤلف مادة علمية غزيرة تم تصنيفها وتحليلها للاستفادة منها أثناء الجلسات العلاجية . (Ryoun & Gizynsti, 1971)

الهدف من الدراسة التدريبية العلاجية :

يرى العديد من الباحثين أمثال : (Gizynsti, 1971; Sloan et al., 1975; Phares, 1979; Ryan & Garfield, 1981

أن المعالج يجب أن يكون مرهف الحس لحاجة العميل أو رغبته في مناقشة موضوعات معينة فى كل جلسة علاجية . كما أجمعت البحوث المتعددة أيضاً على أن شخصية المعالج أكثر

تأثيراً فى العلاج من انتمائه النظرى لهذه النظرية أو تلك . (إبراهيم، ١٩٨٨: ١٩٩) ويرى أوتورانك Rank أن خير عقار يمكن تقديمه للمريض هو المعالج النفسى (مخيمر، ١٩٧٧: ٨) ويؤكد ذلك شعلان (١٩٨٥) حيث يشير إلى أن أهم أدوات العلاج النفسى هو شخص المعالج النفسى والقدر الذى حقق بواسطته ذلك التكامل والانسجام فى اتجاه الصحة النفسية . ويضع عددا من الصفات التى يجب أن يتحلى بها المعالج النفسى ، والتى تشكل أهم الدعامات فى إنجاح عملية العلاج وهى :

(التعاطف ، الدفء ، الصدق، فن الاستماع ، التواصل، المشاركة، سعة الأفق، الرحمة، المعرفة، الحب) (شعلان، ١٩٨٠: ١٤٠-١٤٢) .

كما يشير (ستروب Strupp, 1974) أن نجاح العلاج النفسى يحتاج:

أولا : إلى معالج يخلق ويؤكد رابطة علاجية تتميز بروح الاهتمام والاحترام والفهم والتقدير والكياسة مع إيمان عميق بإمكانية الشفاء ، ومن خلال ذلك يستطيع المعالج .

ثانيا : أن يستخدم أسلوباً يؤثر من خلاله على العميل (مثلاً باستخدام الإيحاء أو التشجيع أو التبصير... إلخ) .

ثالثا : إلى مريض لديه القدرة والرغبة للاستفادة من العلاج النفسى (إبراهيم ١٩٨٨: ٢٠١).

لذا كان لزاما أن يقوم المؤلف بالتدريب على بعض الأساليب الحديثة فى العلاج بهدف :

- اكتساب المهارات اللازمة فى عملية العلاج النفسى.
- التأكد من مدى صلاحية «البرنامج العلاجى للعلاج العقلانى الانفعالى» على مجموعة من المراهقين العدوانيين .
- التصريح للمؤلف بأن يمارس جلسات «العلاج العقلانى الانفعالى» بمفرده .

وقد تضمن البرنامج التدريبى مهارات العلاج لدى بعض التيارات العلاجية الكلاسيكية والحديثة منها :

- العلاج النفسى التحليلى عند أريكسون .

- العلاج النفسى المتمركز حول العميل عند كارل روجرز .

- العلاج السلوكى عند وولبى ولازارووس .

- العلاج المعرفى (بيك - كيلى - أليس).

تقييم البرنامج العلاجى (قبل التطبيق) ثم تقييم البرنامج العلاجي من خلال :

- عرض البرنامج على عدد من أساتذة «علم النفس والطب النفسى» الذين أبدوا بعض التعديلات التى أجراها الباحث وأجاز معظمهم صلاحية البرنامج للتطبيق .

- الدراسة الاستطلاعية العلاجية .

حيث قام المؤلف بتطبيق البرنامج على عدد ٣ طلاب ممن يعانون من السلوك العدوانى وأثبتت النتائج تحسن هؤلاء الطلاب حيث انخفضت درجة العدوانية لديهم . وكذلك تغيرت المعتقدات والأفكار اللاعقلانية .

التخطيط لوضع وتقويم نتائج التدريب على ضبط الغضب والعدوان :

تتحدد الأسس المثالية لوضع وتقويم نتائج برامج خفض الغضب والعدوان فى ثلاثة عناصر جوهرية هى:

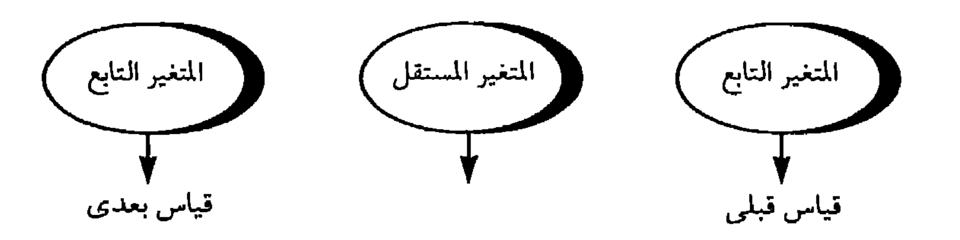
أولا : يجب أن يوجد فى البداية برنامج محدد يختاره المعالج ويريد تقويمه مثل (النصح، الإرشاد، العلاج... إلخ مما سنقف عليه تفصيلا فيما بعد) . ويسمى هذا العامل بالمتغير المستقل . Independent variable

ثانيا : يجب أن تتوافر بعض المؤشرات القياسية لتحديد مقدار التغير المحتمل حدوثه نتيجة تعرض الأشخاص للبرنامج . (فيمكن تطبيق مقياس الأفكار والمعتقدات الداعمة للعدوان ومقياس السلوك العدوانى للمراهقين) قبل وبعد المرور بخبرة مضمون البرنامج العلاجى لضبط وتعديل الغضب والعدوان .

ثالثا : من المهم وإن كان ذلك أقل إلحاحا مما سبق استخدام مجموعات ضابطة Control groups فحينما يقدم المتغير المستقل يصبح من الضرورى البرهنة على أن التغير الذى حدث فى المتغير يرجع فعلاً لهذه الحقيقة ، وهى تأثير المتغير المستقل . ونستطيع القيام بذلك بكفاءة إذا ما حصلنا على مجموعة ضابطة من الأشخاص تضاهى المجموعة التجريبية فى (العمر، الذكاء، والمكانة الاجتماعية... إلخ) . ولا تتعرض لتأثير المتغير المستقل .

وإذا أظهرت هذه المجموعة الضابطة أيضاً (نتيجة أى سبب غامض) مقداراً متكافئاً مع مقدار الذى حدث للمجموعة التجريبية فإنه لا يمكن استنتاج أن التأثير يرجع للمتغير المستقل ولكن الواقع أن هناك تأثيراً آخر قد وصل إلى كلتا المجموعتين . وهو عبارة عن أى متغير دخيل Extraneovs variable .

ويمكن تلخيص عناصر التقييم التجريبى المرغوب فيه لتقويم وفاعلية برامج وإستراتيجيات ضبط الغضب والعدوان على النحو الذى يبينه الشكل التخطيطى التالى .



المجموعة التجريبية : قياس المعتقدات والعدوان ← التعرض للبرنامج ← قياس المعتقدات والعدوان

المجموعة الضابطة : قياس المعتقدات والعدوان ← عدم التعرض للبرنامج ← قياس المعتقدات والعدوان

(معتز ١٩٨٩: ١٤٥ ,Bellach & Hersen, 1984: 102)

البرنامج العلاجى :

يضم البرنامج العلاجى عدد ثمانى جلسات . وفيما يلى عرض لأهم النقاط الأساسية التى تضمنتها هذه الجلسات .

الجلسة الأولى : (جلسة تمهيدية) :

الأدوات المستخدمة (*) :

استخدم المعالج بعض الوسائل المتاحة مثل جهاز لتسجيل الجلسات العلاجية وإعادة عرضها على العملاء ، وبعض النشرات والكتيبات التى تساعد على تنمية التفكير العقلانى وتحث على التبصر والتعقل . وبعض الملصقات التى توضح أسس ومبادئ نظرية A.B.C فى العلاج العقلانى الانفعالى بالإضافة إلى الأدوات التالية :

- بعض اللوحات بالإضافة إلى سبورة بيضاء .
- أقلام فلوماستر ألوان (أحمر، أخضر، أزرق، أسود) .
- أقلام رصاص وجاف وورق .
- صحيفة تلخيص الجلسة .

هدف الجلسة :

- تقديم توجيهات إلى المجموعة .
- تقديم ملخص عن أسلوب الاسترخاء (تعلم كيف تسترخى) .
- تقديم بعض التمرينات داخل الجلسة عن كيفية مواجهة الشد الانفعالى بأسلوب الاسترخاء .
- التدريب على التحكم فى المشاعر والانفعالات من منطلق أن القوى ليس بالصرعة وإنما القوى الذى يملك نفسه عند الغضب .
- الواجب المنزلى .

(*) هذه الأدوات ثابتة فى كل جلسة من الجلسات الثمانية تقريباً لذا حرص المؤلف أن تكتب مرة واحدة فى الجلسة الأولى منعاً للتكرار .

شرح الجلسة :

أولاً : توجيهات إلى أفراد المجموعة :

- تعريف المعالج بنفسه لأفراد المجموعة العلاجية وشرح الغرض من البرنامج التدريبى وكيف تم اختيارهم .

- تعريف الأفراد لبعضهم البعض .

- توضيح طبيعة البرنامج التدريبى مثل: كيف يتعلمون مهارات جديدة لضبط الغضب والعدوان . كما يتعلمون كيفية التفكير السليم فى حل المشكلات .

- تعريف أفراد المجموعة بقواعد البرنامج مثل (أوقات الاجتماع، التدريبات المختلفة، المناقشات، الواجبات المنزلية .. وغيرها).

ثانيًا : تقديم ملخص عن أسلوب الاسترخاء (*) (تعلم كيف تسترخى)

يُعد أسلوب الاسترخاء أنجح وسيلة لتصفية العقل من كافة الأفكار . والاسترخاء ليس مجهوداً يبذل وإنما هو امتناع تام عن كل مجهود .

ويتم الاسترخاء عن طريق التنفس العميق حيث يحتاج الإنسان إلى ممارسته بانتظام حتى فى الأوقات التى لا يتعرض فيها للشد الانفعالي . ويساعد الاسترخاء على الآتى :

١ - صرف الأفكار بعيداً عن التشكك والارتياب فى مقاصد الغير والغضب المصاحب لهذه الأفكار.

٢ - يساعد الاسترخاء على الوصول إلى استجابة منطقية لمثيرات الغضب وخفض التوتر العصبى والقلق.

٣ - يستبعد التغيرات الفسيولوجية السالبة المصاحبة للغضب والتوتر المتمثلة فى (التوتر العضلى فى الرقبة وأسفل الظهر ووراء الظهر ووراء الأكتاف وسرعة ضربات القلب وغيرها من المؤثرات الأخرى) .

(*) يستخدم الإسترخاء فى الطب والعلاج النفسى وعلم النفس الإكلينيكى بأساليب متعددة منذ فترة طويلة وإن استخدام هذا الأسلوب يؤدى إلى فوائد علاجية ملموسة فى خفض القلق والغضب ومزيدا من الصحة النفسية. وتعتبر الأساليب الحديثة فى الإسترخاء من أشهر أساليب العلاج السلوكى . ويحتاج إجراؤه إلى تدريب منظم.

٤ – يعيد تركيز الانتباه بعيداً عن المثيرات الخارجية الخاصة المهيجة ويعيدها إلى الضبط الداخلي.

٥ – يعطى وقتاً كافياً قبل أن يختار الإنسان كيف يستجيب للمثيرات .

وإليكم الآن نصائح تعينكم على إتقان الاسترخاء :

– استرخ أينما كنت ، دع عضلات جسمك تتراخى اجلس أو ارقد فى استرخاء، أغمض عينيك إن أردت أو اتركهما مسبلتين أنت الآن تجلس فى سكينة واسترخاء تنفس بانتظام وببطء لا قلق ولا شد ولا توتر . كل القلق يتسرب من جسمك تدريجياً إحساس بالراحة والهدوء ينتشر فى جسمك كله، خذ الآن نفسا عميقا بطيئا ثم أخرج النفس بالبطء والهدوء .

(Morse et al., 1989: 98-110; Feindler & Guttman, 1993: 29-31)

هذا وقد تم إعداد أفراد المجموعة وتهيئتهم لممارسة التدريب على الاسترخاء العضلى، حيث تم توضيح الآتى :

– أنهم مقبلون على تعلم خبرة جديدة أو مهارة لا تختلف عن أى مهارة يكونون قد تعلموها فى حياتهم قبل ذلك كقيادة سيارة أو تعلم سباحة .

– أنه نتيجة هذا الأسلوب الاسترخائى قد يشعر البعض ببعض المشاعر الغريبة كالتنميل فى أصابع اليد أو إحساس أقرب للسقوط ، وأنه يجب ألا يخشى ذلك لأن هذا «شىء عادى ودليل على أن عضلات الجسم بدأت تتراخى» .

– أن تكون أفكارهم كلها مركزة فى اللحظة أو فى عملية الاسترخاء وذلك للمساعدة على تعمق الإحساس بالاسترخاء . حيث كان يطلب من الأفراد أن يتخيلوا بعض اللحظات فى حياتهم كانوا يعيشون فيها بمشاعر هادئة وفياضة .

– التنبيه بالمحافظة على كل عضلات الجسم فى حالة تراخ تام أثناء الاسترخاء خاصة تغميض العينين لمنع المشتتات البصرية التى قد تعوق الاسترخاء التام. (إبراهيم: ١٩٩٤: ١٦٢-١٦٣).

ثالثاً : بعض التمارين عن أسلوب الاسترخاء داخل الجلسة . (مثال على الاسترخاء) :

نبدأ تدريب عضو واحد في البداية على الإسترخاء ويفضل أن يكون الذراع وفق الخطوات التالية :

- غلق راحة اليد اليسرى بإحكام وقوة .
- ملاحظة التوتر في عضلات اليد .
- فتح راحة اليد اليسرى بعد ثوان معدودة وإرخاؤها مع ملاحظة أن العضلات أخذت تسترخى وتثقل .
- يكرر هذا التمرين عدداً من المرات حتى يدرك أفراد المجموعة الفرق بين التوتر والاسترخاء .
- ثم يطلب من الطلبة أن يفكروا في موقف كانوا في حالة غضب شديد ويطلب منهم أن يحصوا التغيرات الفسيولوجية السالبة والمؤثرات الأخرى السلوكية والمعرفية المصاحبة لغضبهم.(ثم كتابتها على السبورة) .
- قام المعالج نفسه بإثارة أحد الطلبة كمثال موقفي ليرى كيف يسترخى ومدى استفادة الطلبة من الجلسة .
- كما قام المعالج أيضاً بتقديم أمثلة تركز على ضرورة التوقف عند الشعور بالغضب مع محاولة الإسترخاء بأخذ نفس عميق وإخراجه بالتدريج على أن يتم العدد من ١ : ١٠ ببطء .

* ملخص لما جاء في الجلسة .
* تقديم لمحتوى الجلسة القادمة .
* الواجب المنزلي .

أولاً : التدريب على أسلوب الاسترخاء في المنزل .

ثانياً : عمل قائمة بالتغيرات الفسيولوجية السالبة المصاحبة للغضب والانفعالات الأخرى...

ثالثاً : تذكر موقفا أو أكثر حدث لك ولم تستطيع خلاله التحكم فى غضبك؟ اذكر عواقب عدم التحكم فى الغضب .

رابعاً : التدريب على تحمل المشقة واستخدام الحوار الداخلى فى تقليل التوتر وكف الاستجابة العدوانية .

عدم التحكم فى الغضب ؟ .

الجلسة الثانية : تدريس نموذج A. B. C

شرح الجلسة :

تمثل نظرية A. B. C مركز العلاج العقلانى والانفعالى . حيث إن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التى يمر بها هى المسئولة عن اضطرابه الانفعالى وليس الحوادث أو الخبرات ذاتها . (Ellis, 1973) .

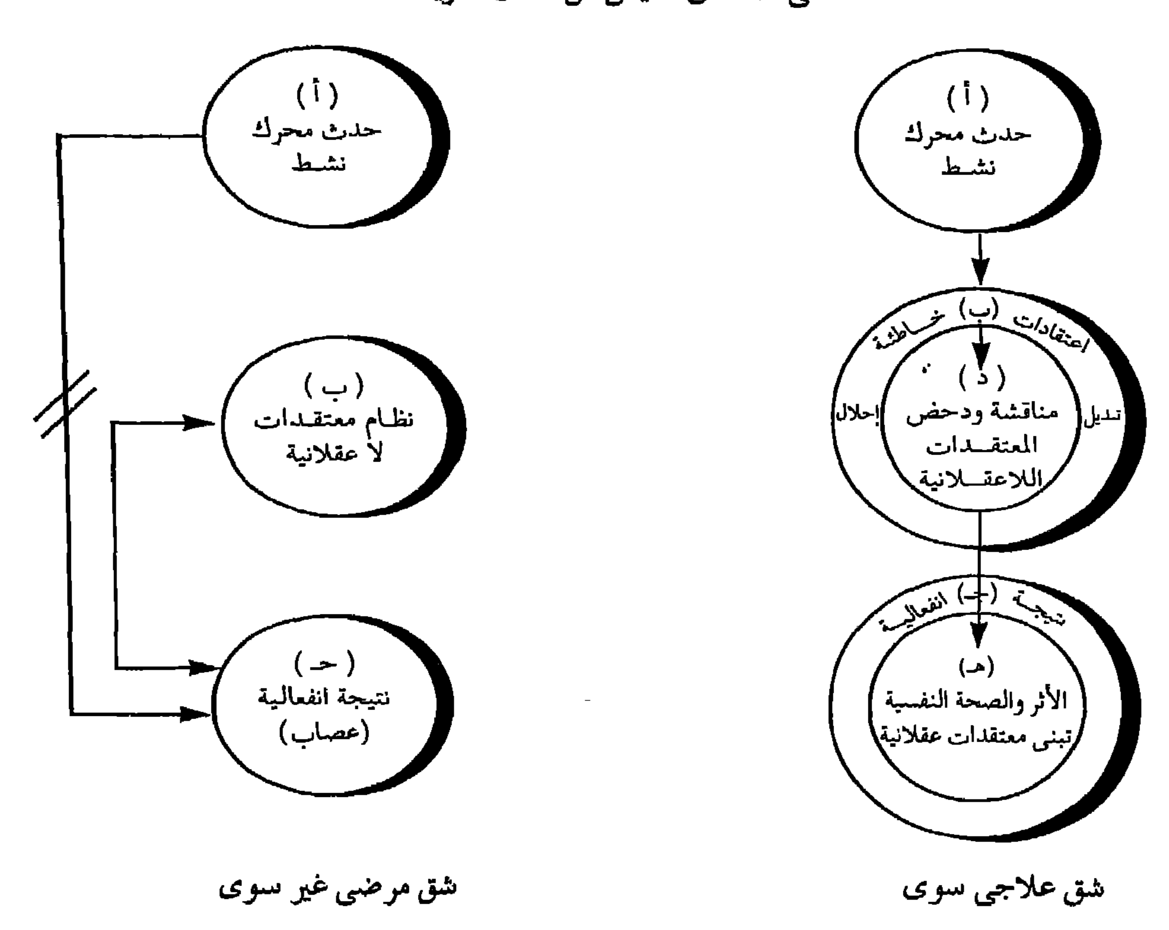
ولتوضيح ذلك تم رسم خريطة على السبورة توضح للطلبة بالأمثلة الآتى:

(أ) حدث محرك نشاط.	(A) Activating experience
(ب) نظام معتقدات لا عقلانية .	(B) Irrational belief system
(جـ) نتيجة انفعالية .	(C) Emotional consquence
(د) تفنيد ومناقشة الأفكار اللاعقلانية	(D) Dispute
(هـ) الأثر (الصحة النفسية)	(E) Effect (Psychological health)

الشكل رقم (٣)

يوضح الجانب السوى والمرضى لنظرية العلاج

العقلانى الانفعالى لأليس من خلال نظرية A. B. C



شق مرضى غير سوى

شق علاجي سوى

إذن وطبقا لنموذج A. B. C. للانفعالات فالمشاعر لا تسببها الأحداث أو الأعمال السيئة ولكنها تحدث نتيجة للأفكار التى لدينا عن تلك الأعمال . فإن نوع التفكير الذى نمارسه عن الأحداث سوف يحدد نوع رد الفعل الذى نشعر به . فالأفكار الهادئة الملائمة والواقعية والعقلانية تؤدى إلى مشاعر وأعمال هادئة وملائمة وواقعية . أما التفكير المحرف غير العقلانى فإنه يؤدى إلى انفعالات سلبية وأعمال ضارة .

فإذا حدث لفرد حادث معين محرك نشط على سبيل المثال (فشل فى امتحان – وفاة قريب – فصل من العمل .... إلخ) فهذا يعتبر حدثا نشطا (أ) فإن هذا الحدث يثير استجابة

انفعالية مثل (الغضب – العدوان – القلق – الاكتئاب – شعور بعدم القيمة – حزن..) هذه الاستجابة هى النتيجة الانفعالية (جـ) .

هذه النتيجة الانفعالية لا يكون سببها المباشر هو المثير (أ) وإنما يكون سببها الرئيسى هو ما يعنيه هذا الحادث بالنسبة للفرد فى طريقة ادراكه وتفكيره فى الحادث وهذا يتم وفقاً لمعتقدات الفرد (ب) فنظام معتقدات الفرد (ب) هو سبب النتيجة الانفعالية (جـ) وليس الخبرة المحركة أو النشطة (أ) .

وهكذا نرى أن الكائنات البشرية مسئولة مسئولية كبيرة عن خلق اضطراباتهم الانفعالية من خلال المعتقدات التى يربطونها بأحداث حياتهم . وأن لدى الإنسان كلا من المشاعر الملائمة Appropriate feelings والمشاعر غير الملائمة . Inappropriate feelings

فالشعور المناسب يتكون من اتجاهات أو مناحى تساعد الإنسان على الحصول على ما يريد ، وتساعد على تحقيق أهدافنا الكبرى فى حياتنا بمزيد من الدقة ، كما تساعد الإنسان على أن يظل حيا ويعيش بطريقة سعيدة وإنتاجية نوعا ما بدون مزيد من الإحباط أو الألم الناتج عن العقاب وضغوط الحياة .

أما المشاعر غير الملائمة فتعمل على تدمير الذات أو منع الإنسان من تحقيق ما يتمناه من الحياة .

ملخص لما جاء فى الجلسة :

الواجب المنزلى :

وضح العلاقة بين السبب والنتيجة فى نموذج A. B. C

تكلم عن دور كل من المشاعر الملائمة وغير الملائمة فى حياتك ا لشخصية .

الجلسة الثالثة : أنماط التفكير (دور الأفكار فى خلق الغضب والعدوان) .

مقدمة :

الإنسان هو ابن أفكاره . وإن أفعال الإنسان هى ترجمان لأفكاره وذاته الداخلية . وإن البشر جميعهم يستطيعون أن يغيروا مجرى حياتهم إذا هم غيروا مجرى أفكارهم .

ومن الممكن أن يعدل الإنسان من أفكاره الخاطئة فى أى مرحلة من العمر بمراجعة هذه الأفكار واختبار منطقيتها وبالحوار الهادئ العقلانى مع النفس . وعلى المدى الطويل فإن مشاكلنا الإنسانية والاجتماعية يمكن أن تحل فقط عبر العقل وإن لدى كل فرد اتجاهات فطرية ومكتسبة لإقامة قيم أساسية متمثلة فى :

- قيم البقاء والسعادة وذلك عندما يفكر بطريقة عقلانية .

- أو يفكر بطريقة غير عقلانية تعمل على إعاقة تحقيق مثل هذه القيم .

لذا يقرر أليس أن التفكير غير العقلانى يتسبب فى نشأة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية ، وحين يقوم الفرد بتغيير تلك الأفكار يتغير تبعاً لذلك السلوك المختل وظيفياً .

الهدف من الجلسة :

- معرفة الدور الذى تقوم به الأفكار فى خلق الغضب والعدوان على ألفة بأنماط التفكير المرتبطة بالغضب .

- تدريب المشاركين على فهم كيف ترتبط أنماط تفكيرهم بمشاعرهم وأعمالهم وسلوكهم .

- تغيير وتفنيد تلك الأفكار غير العقلانية المصاحبة للغضب والعدوان بأفكار أخرى عقلانية .

- التركيز على فهم وتغيير معارف خلق الغضب لدفع العملاء على ضبط الإثارة وتعلم مهارات سلوكية جديدة .

شرح الجلسة :

أولاً : يُعد تغيير المعارف أو أنماط التفكير جزءاً هاما من عملية خفض درجة الغضب والعدوان . فتغير أنماط التفكير اللاتكيفى يعتبر من أكثر العوامل حسما فى منع أو على الأقل فى خفض بدء أحداث الغضب والعدوان فى المستقبل . طبقاً لنموذج الغضب المعمول به فى

هذا البرنامج نجد أن أنماط التفكير هى واحدة من ثلاثة عوامل مساهمة كبرى للخبرة والتعبير عن الغضب والعاملان الآخران هما الاتجاهات السلوكية المتعلمة ومستويات الإثارة .

بداية إن التفكير والانفعال الإنسانى ليسا عمليتين متباينتين أو مختلفتين ولكن متداخلتان بدلالة والمعرفة تمثل عملية توسطية بين المثيرات والإستجابات .

Cognition represents amediating operation between stimoli and responses.

فعملية الفكر الوسط التى نقوم بها بين C،R تشكل عملية تقييم نتخذ فيها قرارا يحددا استجابتنا وكلما زاد وعينا بهذه المرحلة الوسطى كانت الفرصة لدينا أفضل للقيام بالاختيار الذى يزيد من احتمال تحقيق أهدافنا ونستطيع أن نقسم الأفكار إلى فئتين أساسيتين .

أفكار عقلانية :

وهى الأفكار التى تمكن الفرد من تقبله لذاته ولعالمه الواقعى وتمكنه من أن يحقق ذاته ويصبح إنسانا منتجا فعالاً .

أفكار غير عقلانية :

هى تلك الأفكار السالبة غير المنطقية وغير الواقعية والتى تتأثر بالأهواء الشخصية والبعد عن الموضوعية وتعتمد على التوقعات اللامعقولة والتعميمات الخاطئة والظن والاحتمالية والمبالغة والتهويل ولا تلائم إمكانيات الفرد الواقعية .

ثالثا : مناقشة الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للغضب :

من الأشياء الهامة فى حياتنا أن نتعلم كيف تتغلب على الغضب

إن الناس يميلون أكثر إلى الاستسلام إليك إذا كنت تعمل بطريقة دبلوماسية . ولكن العكس كذلك يُطبق بقدر ما تكون مؤذيا . بينما تحاول تغيير تصرف الأشخاص الآخرين

السلبى ، بقدر ما يكون الاتفاق معك اصعب . تذكر إننا نحاول أن نحظى بالتعاون لا الحرب. ولكن عندما تغضب على الآخرين فإنك تمنحهم كل مبرر شرعى فى العالم لكى يقوموا بالرد. (طونى غو وبول هول، ١٩٩٤- ٩٣)

وهناك أربع عبارات تمثل بدقة الأفكار الأساسية التى يتمسك بها الغاضبون على وجه العموم .

١ - كم كان فظيعا (مروعاً) أن تعاملنى بمثل هذه الطريقة الظالمة .

٢ - لا أستطيع أن أتحمل معاملتك لى بهذا الأسلوب الفظ غير العادل .

٣ - لا ينبغى أن تتصرف معى بهذه الطريقة .

٤ - لأنك تصرفت معى بتلك الطريقة أجد أنك الشخص الفظيع الذى لا يستحق شيئاً طيباً فى هذه الحياة ، ولابد من عقابك لمعاملتى هكذا . (Ellis, 1977: 129-130) .

ونستخدم الآن الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية لمناقشة هذه الأفكار وتحديها باستخدام الحوار الجدلى للمعتقدات غير العقلانية. فإنك تسأل نفسك الأسئلة التالية .

السؤال الأول : ما هي المعتقدات غير العقلانية التى أريد مناقشتها والاستسلام لها؟

الإجابة : « ما كان يجب أن يعاملنى بتلك الطريقة الظالمة»

س٢: هل تستطيع أن تدعم هذا الاعتقاد عقلانياً ؟

جـ : لا ولا أظن أننى أستطيع .

س٣ : ما هى الأدلة الموجودة التى تدل على خطأ هذا الاعتقاد ؟

جـ : ربما لم يفعل ذلك بصورة ظالمة لى . والواقع أننى أرى عمله خطأ تماماً وغير مسئول ولكن ربما أيضاً لدى الآخرين وجهة نظر مختلفة فى هذا الموضوع ورؤيتهم يمكن أن يكون لها بعض الصدق ، وعلى ذلك فأنا لا أعرف أن لدى درجة تأكد ١٠٠٪ عن خطئه وعدم الإحساس بالمسئولية .

نفترض أنك تستطيع أن تثبت بطريقة لاشك فيها أنه تصرف بطريقة خاطئة أو ظالمة فأى قانون فى الكون يقول أنه لا يجب أن يتصرف بتلك الطريقة وأنه لابد أن يعمل بصورة عادلة . لا يوجد مثل هذا القانون ، أو رغم أننى ويتفق فى هذا معى آخرون أجد أنه من حقه ومن الملائم له أن يعمل بطريقة عادلة فإنه بالتحديد غير مفروض عليه أن يفعل ذلك .

س٤ : أى الأشياء الجيدة كان يمكن أن تحدث أو كنت أستطيع أن أجعلها تحدث إذا استمر فى معاملتى بصورة غير ظالمة أو إذا استمر فى تغير طرقه ؟

جـ : أستطيع أن أؤكد ذاتى بمواجهته بظلمه وبمحاولة كسبه حتى ولو كانت المحاولة غير ناجحة وأحاول أن أغير اتجاهه وسلوكه نحوى .

يمكن أن أستمتع بالمعيشة مع نفسى أو أجد شخصا يصادقنى .

الوقت والطاقة اللذان أضعيهما لكى أتوصل إلى حل معه يمكن أن أوجههما لعمل أشياء أخرى .

أستطيع أن استخدم هذا الموقف الظالم معه كتحد للعمل فى اتجاهاتى الخاصة لأعلن تماما إننى أخلق مشاعر الغضب لدى عندما يسىء الآخرون معاملتى وأن أغير فلسفتى لخلق الغضب فى الحياة وأعد نفسى لمزيد من العمل البناء وقليل من الغضب المدمر وثورات الغضب الحادة فى المستقبل عندما يعاملنى البشر بطريقة غير عادلة .

استطيع أن أمارس مهارات المناقشة والجدل من خلال محاولتى لجعله يرى الأشياء بصورة مختلفة ، وأغير أعماله الظالمة نحوى . «وهكذا تم الحوار الجدلى لبقية الأفكار اللاعقلانية المصاحبة للغضب» .

كما أن من الملاحظ أن نرى منطق هذه الأفكار الأربعة السابقة فى عدم عقلانيتها وأن عدم عقلانيتها فى تكوين عمل ارتباط كاذب بين الشخص وبين عمله وأن الإنسان لم يفصل بين الاثنين . وعلى ذلك فرغم أن العلاج العقلانى الانفعالى يعتقد أنه لا يوجد

قوانين مطلقة أو قواعد تطبق على كل الناس فى كل موقف فإنك يمكن أن تستخدم قواعدها الأساسية البسيطة لتميز بين الاعتقاد العقلانى وغير العقلانى فى نظام اعتقادك .

فالمعتقدات تظل عقلانية ما دامت لا تمد تقييمها للعمل إلى تقييم الشخص . والأكثر من ذلك فإنك تظل عقلانياً ما دامت تنظر إلى العمل بطريقة محددة بتأثير عليك انت الذى تخبره .

إن تقييم الشخص يمكنه أن ينبع قانونيا فقط من تقييم أعماله طول حياته .

بدايــة :

الواقع أن الحياة فى المجتمع تحتم على كل فرد أن يراعى خطًا معيناً من السلوك نحو بقية الاعضاء يعتمد هذا السلوك على ما يلى :

١ - على كل فرد أن يراعى عدم الإضرار بمصالح الآخرين ، أو على الأقل تلك المصالح التى تعتبر حقوقاً إما بنص القانون أو بالفهم الضمنى .

٢ - على كل فرد أن يتحمل نصيبه (وهو نصيب يحدده مبدأ عادل منصف) فى الاعباء التى يفرضها الدفاع عن المجتمع والتضحيات التى تتطلبها حماية أعضائه من الاذى والتحرش به . ومن حق المجتمع أن يفرض هذين الشرطين على أعضائه بالغة ما بلغت محاولتهم للتملص منهما . ومتى أضر أى جزء من سلوك الفرد بمصالح الآخرين حق للمجتمع ان يتدخل لمنعه . فكل من يظهر بمظهر الطيش أو العناد أو الغرور ، وكل من لا يستطيع الحياة بوسائل معتدلة ومن لا يستطيع كبح جماح نفسه من الانغماس فى ملذات ضارة ومؤذية ، وكل من يجرى وراء الملذات الحيوانية على حساب المتع الوجدانية والعقلية لابد أن يتوقع أن ينظر إليه الآخرون على أنه فى مرتبة منحطة وأن يكون نصيبه ضئيلاً فى المشاركة فى مشاعرهم النبيلة وليس له حق الشكوى أو التذمر من ذلك . وذلك هو الجزء الوحيد الذى يمكن لهذا الشخص أن يناله من جزاء تصرفاته الذاتية التى تمس مصالح الآخرين فى علاقاتهم به .. (امام عبد الفتاح . ١٩٩٤- ٣٠٠.٣٠١) .

واخـــيراً :

- حاول إن تتعرف دائماً على الشعور والانفعال الأساسى وراء ظاهرة الغضب لديك مثل الخوف أو الألم أو عوامل الإحباط والتوتر والقلق .

- يجب أن تعلم وتؤمن بأن الغضب هو احدى الوسائل التى تعبر بها الفرد عن احتياجاته وطلباته ولكنها ليست الوسيلة الوحيدة والمثالية لهذا . فعليك أن تلتمس بعض القدر لمن يغضب أمامك وتحاول مساعدته .

- بدلاً من أن تعتبر من يغضب أمامك يحاول إيذائك أو إلحاق الألم أو الضرر بك تذكر دائماً أنه يعبر بطريقة ما عن إحساسه بالإحباط والتوتر وأن هذه هى طريقته التى تعود أن يستجيب لها لهذه الضغوط النفسية .

- سلوك الغضب هو فردى يتعود عليه الإنسان ولكنه سلوك مكتسب ويمكن التخلص منه بالتعلم والتدريب والارادة . (محمود أبو العزايم. ١٩٩٤- ٤٦)

- تنازل احياناً عن إصرارك واعتقادك بأنك على صواب وأن الخطأ هو خطأ الآخرين . تذكر بهدوء أنك قد تكون مخطئاً وأن إحساسك بهذا الخطأ يقلل من شأنك وأن اعترافك امام الأخرين قد يزيد من منزلتك ويرفع من قدرك لديهم .

- إذا كان الأخرون يعاملونك بطريقة غير منطقية ومحبطة بشكل جدى ماذا تكسب إذا ما غضبت فوق ذلك كله ؟ . ألست تتألم بما فيه الكفاية ؟.

- اننا نجعل الأمور أسوأ كثيراً عندما نغضب بالتصديق أن الناس الذين يحبطوننا هم رهيبون وأشرار .

- قلل من ارتيابك وسوء ظنك بدوافع الآخرين .

- قلل من شدة وتكرار المرور بخبرة الانفعال الشديد كالغضب والانزعاج والإحباط والغيظ .

- تعلم أن تعامل الآخرين بعطف وتقدير، ونم مهاراتك فى تأكيد ذاتك لمواجهة المواقف التى لا مفر منها (ردفورد ويلياز ، ١٩٩٠-١٠٠)

- تعلم أن تغير أفكارك ومشاعرك وافعالك إذا اقتضى الأمر ذلك .

ملخص لما ورد فى الجلسة :

الواجب المنزلى :

- وضح دور المعرفة بين المثيرات والاستجابات .

- التدريب على الحوار الجدلى للمعتقدات اللاعقلانية .

الجلسة الرابعة : مناقشة الأفكار والمعتقدات الداعمة للعدوان .

- تمثل هدف هذه الجلسة فى فحص الأفكار والمعتقدات غير العقلانية التى يتمسك بها الأفراد وينتج عنها المشاعر الإنهزامية والمدمرة للذات مما يجعلهم غير منسجمين مع الواقع.

- كما هدفت هذه الجلسة أيضاً إلى تفريغ وتنفيس الانفعالات وخاصة الأشكال المتنوعة من العدائية Hostility والعدوان البدنى Phsiccl aggression والاستياء Resentment والغيظ Rage فيكون له آثار طيبة وملطفة تعمل على تخفيف وخفض هذه الانفعالات . ومشاعر أكثر عقلانية تجاه الذات وتجاه الآخرين مما يؤدى إلى الصحة النفسية والتقليل من درجة المشاعر الذاتية الانهزامية والتى تؤدى إلى الغضب والعدوان فى المستقبل.

شرح الجلسة :

إننا أحيانا يكون لدينا معتقدات عن سبب تصرف الناس بطرق معينة نحونا . وهذه المعتقدات يمكن أن تؤدى بالشخص أن يظن أن الآخر يسلك بطريقة عدوانية أو غير عدوانية. حيث يوجد كل من الطريقتين العدوانية وغير العدوانية لتفسير المواقف : فعلى سبيل المثال: «المعتقد العدوانى» «اذا بدا شخص ما أو تصرف معى بلا مبالاة فلابد أن أضربه»

بينما التفسير غير العدوانى يكون . «إذ بدا أو تصرف معى شخص ما بلا مبالاة فربما كان لديه مشكلة فى ذلك اليوم» .

ويوجد عدد من الأفكار والمعتقدات التى تدعم العدوان ، منها الفكرة التى تقول «لابد من عقاب هذا أو ذاك ولابد من الانتقام الحاسم ممن يكيدون لى» .

مناقشة الفكرة :

هذه فكرة غير عقلانية فلابد أولاً أن نجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة فى تعديل سلوك الاخرين ومادام لم يقع على الإنسان أذى فعلى فلا يبدأ بالتفكير فى العقاب والانتقام الفورى من أولئك الذين يسيئون إليك إلا بعد أن تجرب أسلوب التسامح والاقتراب والوجدانى الصادق منهم . بل ومساعدتهم لأن أغلب من يتصرفون بحماقة وعدوانية ويبالغون ف ردود أفعالهم ويتصرفون بحدة وعصبية ، فأغلب هؤلاء يعانون من اضطرابات فى تكوين الشخصية أو أنهم ضحايا غباء وجهل ، وأن قناع العدوان الأحمق غالباً ما يخفى خلفه نفساً مضطربة فى حاجة إلى الحب والمساعدة والتقبل . وأيضاً الفكرة التى تقول . «بعض الناس شر وأذى وعلى درجة عالية من الخسة والجبن والنذالة وهم لذلك يستحقون العقاب والتوبيخ» .

مناقشة الفكـرة :

هذه أيضا فكرة غير عقلانية لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب والخطأ ، والأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية للإنسان قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل وكل إنسان عرضة للسقوط وعمل الأخطاء ، والعدوان والعنف لا يؤديان بالضرورة إلي تحسين السلوك .

فالاعتقاد بهذه الفكرة لا أساس ولا مبرر له .. فالعدوان المتمثل فى لوم الآخرين وعقابهم غالباً ما يؤدى إلى سلوك أسوأ أو ضطراب انفعالى أشد . والإنسان العاقل هو الذى لا يلوم نفسه أو يلوم الآخرين . وإذا لامه الآخرون فإنه يحاول أن يصحح سلوكه إذا كان خطأ فإذا تأكد له أنه عير مخطئ فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم .

وإذا وجد الآخرين يخطئون فأنه يحاول أن يفهمهم ، وإذا أمكن فإنه يحاول أن يساعدهم على التوقف عن الخطأ وإذا رأى أن ذلك غير ممكن فإنه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم. وحينما يخطئ هو فإنه يعترف بخطئه ويتحمل تبعاته، ولكنه لا يعتبر ذلك كارثة ولا يؤدى بـه ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية (Kemdal&Fond, 1982:492)

معتقد : شرعية العدوان :

تعنى شرعية العدوان انتهاكا واضحا للقوانين الأجتماعية . وهذا معتقد غير عقلانى يتبناه الشخص العدوانى يعطيه مشروعية القيام بممارسات عدوانية تجاه الأخرين متمثلة فى (الضرب/القذف/ انتهاك الحرمات/ أخذ أشياء بالقوة / الأخذ بالثأر/ القتل ...) فعلي سبيل المثال الإرهابى يعتقد أنه يحارب من أجل قضية شرعية .

مناقشة المعتقد :

إن الله خلق الإنسان وعلمه البيان لكى يعبر عن نفسه ويتبادل الرأي مع غيره وصولاً إلى الحلول المثلى للخلافات، فالمرء لا يمكن أن يدعو إلى الفضيلة أو الحق أو الصواب بالجريمة بل عليه أن يستنفذ أولاً كل وسائل الإقناع والحجة .

فلو أصغى أحد إلى مثل الأعمال لأصبح العالم فوضوياً ولأعتدى القوى على الضعيف. وساد قانون الغاب . ولتناقض ذلك مع آيات الذكر الحكيم ﴿ يأأيها الناس إنا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شعوباً وقبائل لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم إن الله عليم خبير ﴾ .

إن العدوان والعنف ليسا ولا يمكن أن يكونا حلاً لمشكلة لأنه مهما كانت نتائجه فلن تعدو قيمتها مجرد إزاحة جزئية لبعض الأسباب وليس إزالة كل الأسباب المؤدية إلى القهر إزالة كاملة . إن العنف هو المؤشر على فشل أصحابه فى القدرة على التغيير الديمقراطى، فالتمسك بهذا المعتقد يعتبر مظهراً من مظاهر الفوضى وانتهاكاً للقوانين التى تحكم الجميع. فنحن نعيش فى مجتمع يحترم القانون وليس من حق أى إنسان ان ينتقم ويعاقب الآخرين مبرراً ذلك بأنه يتفق وصالح المجتمع أو لحاجة مرضية فى نفسه . فهذا إن دل على شىء فإنما

يدل على انعدام الرشد والعقلانية وأن هؤلاء البشر يتسم تفكيرهم بأنه غير منطقى ولا يتفق مع الواقع . فبدلاً من إعطاء أنفسنا حق الانتقام والعدوان على الآخرين بدون وجه حق فلنجرب أثر التسامح ونسيان الإساءة أو اللجوء إلى القضاء والقوانين التى تحكم الجميع.

معتقد : العدوان يرفع من تقدير الذات ويعمل عل محو الهوية السلبية :

يمثل هذا المعتقد التعزيز الذاتى مبدؤه أى تهنئة الذات أو احترام الشخص لذاته بعد العدوان جاهداً في محو هويته السلبية بإظهار القوة والكفاءة والشجاعة اعتقادا منه أن هذا يجبر الآخرين على احترامه . وأن الشخص غير العقلانى الذى يتبنى هذا المعتقد مبدؤه «إن ما هو حى ينبغى أن يخضع للسيطرة، وبالنسبة له ما من صفة جديرة بالاحترام غير القوة ولذلك فهو يحترم من يمتلكون القوة والسلطة .

مناقشة المعتقد :

ليس بفرض القوة والسيطرة على الآخرين يحقق الإنسان ذاته ويمحو هويته السلبية حيث يعتبر هذا مظهراً من مظاهر العجز والنقص بهدف تعزيز قيمة الذات والحفاظ على المكانة الاجتماعية . فالإنسان بنبوغه وتفوقه وأخلاقه الطيبة مع الآخرين والتعامل بالحسنى يحقق ذاته ليس بالعدوان والعنف .

معتقد : الضحايا يستحقون العدوان :

معتقد غير عقلانى أيضاً يتبناه الشخص العدوانى بأن البشر أصبحوا على درجة كبيرة من الخسة والجبن وهم الذين يخطئون دائماً ولذا فعقابهم شىء ضرورى .

مناقشة المعتقد : قال تعالى ﴿كنتم خير أمة أخرجت للناس تأمرون بالمعروف وتنهون عن المنكر﴾ «سورة آل عمران : ١١٠» . وقال رسول الله «اتدرون من المفلس. قالوا المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع . فقال عليه السلام : إن المفلس من أمتى من يأتى يوم القيامة بصلاة وزكاة وصيام ويأتى وقد شتم هذا وأكل مال هذا ،وسفك دم هذا وضرب هذا فيعطى هذا من حسناته وهذا من حسناته فإن فنيت حسناته قبل أن يقضى ما عليه أخذ من

خطاياهم فطرحت عليه ثم طرح فى النار " صدق رسول الله ، رواه مسلم فى صحيحه عن أبى هريرة رضى الله عنه .

إن عقاب ولوم الآخرين غالباً ما يؤدى إلى سلوك أسوأ وإلى اضطراب انفعالى أشد والشخص العاقل بتفكيره المنطقى هو الذى لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين . فيحاول أن يتفهم وجهة نظرهم بدلاً من العقاب والقسوة عليهم .

معتقد : الضحايا لا يتألمون كثيراً .

يتمثل هذا المعتقد في تجاهل التأثيرات الضارة التى تقع على الآخرين . حيث يعتقد من يتبنى هذا المعتقد أن الناس اصبحوا متبلدين فى مشاعرهم وأحاسيسهم والعقاب لا يؤثر عليهم .

مناقشة المعتقد .

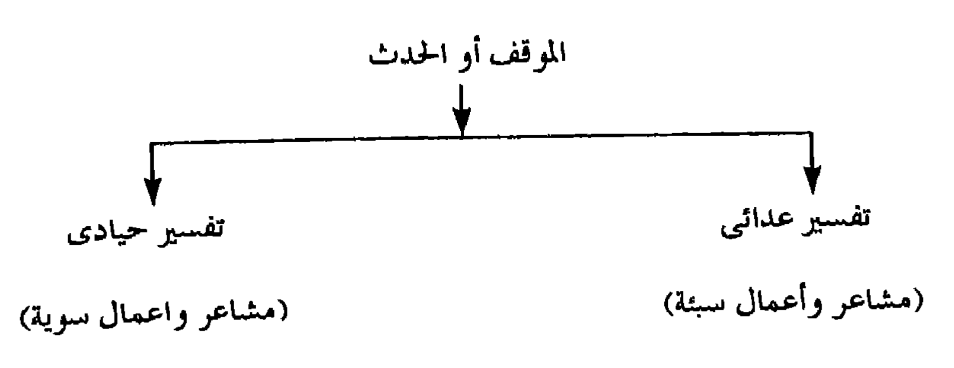
إن الإنسان العاقل هو الذى يدرك جيداً أن الله خلق الإنسان وكرمه وأنعم عليه بأحاسيس ومشاعر رقيقة ونبيلة وأمرنا بالرحمة حتى بالحيوانات .

وعلى الإنسان أن يدرك أن عقاب الآخرين بأى طريقة يسبب لهم الألم والمضايقة فلابد أن نعمل للأخر حسابا وأن نقدر نتائج أفعالنا الايجابية والسلبية وأن نوازن بينهما قبل الإقدام على الشر وإيذاء الآخرين . وأخيراً . غذّ عقلك كما تغذى جسمك . ويتم ذلك بأن تفكر دائماً فى الأفكار الصحيحة أى الايجابية فأن مثل هذه الأفكار تنعش الدماغ وتبعد العبوس عن الوجه الذى مصدره ذلك التفكير .

– **ملخص لما جاء فى الجلسة .**

– **الواجد المنزلى .**

اذكر مواقف اجتماعية يمكن أن يفسرها عدد من الأشخاص بطرق مختلفة مع شرح هذه الطرق وفقاً للنموذج التالى .



الجلسة الخامسة : بعض الأساليب التوكيدية كاستجابات بديلة للعدوان :

هدف الجلسة :

إعطاء بعض الأساليب التوكيدية استجابة للمثيرات الاستفزازية، وهذه الاستجابات التوكيدية مصممة للتخفيف من مواقف الصراع . وفى نفس الوقت الحفاظ على الحقوق ومستوى ملائم من ضبط النفس فإن ضبط الذات عملية معرفية مرتبطة بفكرة الفرد عن ذاته وعن قيمته الذاتية وعن مسئوليته عما يحدث له، فالشخص الذى يرتفع لديه ضبط الذات يرى أنه كفء لتحقيق أهدافه وطموحاته . والشخص الذى يدرك عدم التحكم فى الذات هو شخص يشعر بالعجز وعدم الكفاية ويرى نفسه غير كفء لتحقيق أهدافه . (Rehm,1982)

شرح الجلسة :

الشخص التوكيدى هو الشخص الإيجابى القادر على المبادأة الواثق بنفسه الذى لا يخجل من المواقف الاجتماعية والقادر على مناقشة الرؤساء وإبداء الرأى ولو كان مخالفاً. فالتوكيدية هى الوجهة الأمامية التعبيرية عن الاتزان الانفعالى على نحو ما يتبدى فى إيجابية علاقته بالآخرين . (القطان، ١٩٨٠: ٣-٤) «فلا توافق إنسانى لراشد بغير إيجابية . تلك الإيجابية التى تستثمر السوية» (مخيمر، ١٩٨٠) .

ومن ثم فالتوكيدية هى تعبير الفرد عن تلقائيه فى العلاقات العامة مع الآخرين أقولاً

فى أسئلة واجابات وفى حركات تعبيرية وإيماءات وفى أفعال وتصرفات فى غير تعارض مع القيم والمعايير والإتجاهات السائدة وبدون اضرار غير مشروع بالآخرين ولا بالذات .

أساليب التوكيدية :

١ – مهارة التعامل مع مصدر التهديد .

حيث تظهر قدرة الفرد على مواجهة الإجهاد النفسى والتهديد بإدراكه كيف يستطيع المواجهة عن طريق تعليم مهارات واستراتيجيات المواجهة . حتى يستطيع التعامل مع الناس والأشياء بصورة أفضل ، وتزداد ثقته فى قدرته على ذلك . فبدلاً من النزاع المستمر والصراخ والعويل من المشاحنات التى تلحق بالفرد يتمسك بهذا الأسلوب التوكيدى بدلاً من التعامل بصورة عدوانية مع الآخرين .

٢ – الاستجابة الهادئة .

هذه الاستجابة تتضمن تكراراً هادئاً لما نريد، مثال . «يقول أحد الطلبة لزميله الذى أخذ منه شئ ما . لو سمحت أعد لى هذا الشئ ...» .

ويدرب الطالب على أن يستمر فى تكرار الإستجابة بنفس الطريقة الهادئة إلى أن يسترد الشيء المفقود ولا يوجد أى تصاعد فى مدى مستوى الصوت والإيماءات المهددة .

٣ – الإنصات .

هذه صيغة أخرى من صيغ التوكيد تتضمن الإنصات باهتمام من جانب الفرد لحالة ومشاعر الشخص الآخر . وهى طريقة مفيدة على وجه الخصوص عند التعامل مع شخصيات السلطة عند غضبهم .

(٤) التشويش .

يستخدم هذا الأسلوب لتقصير دائرة الصراع فى العدوان بإرباك المثير الأصلى بتحويل الأمر إلى نكتة . (Feindler& Guttman,1993: 29-31) .

ملخص لما جاء فى الجلسة :

الواجب المنزلى :

– وضح أهمية الأساليب التوكيدية كاستجابات بديلة للعدوان للتخفيف من مواقف الصراع ؟

الجلسة السادسة : التفكير التلقائى :

هدف الجلسة :

– تعليم المشاركين فى البرنامج إدراك وتغيير العمليات الفكرية التلقائية . والتى تسهم فى ردود أفعال الغضب والعدوان .

– إعطاء المشاركين الفرصة للتعرف على المعارف الأساسية الأربعة المدمرة للذات وهى :

– التهويل (فظاعة الأمر) – لعن الناس .

– سير الأمور حسب الهوى الشخصى. – عدم التحمل .

والتى تؤدى إلى الغضب والعدوان وإعدادهم لإحلال هذه المعارف بمعارف أخرى أكثر عقلانية ولا تثير الذات .

– مساعدة العملاء على رؤية هذه العمليات المعرفية على أنها خطأ وضارة، وعلى ذلك فمن الممكن التوقف عن ادائها . فإذا استطاع العميل مناقشة هذه الأفكار فهو يستطيع أن يتجنب أو على الأقل يقلل من حدة الغضب لديه الذى يلى هذه الأفكار .

شرح الجلسة :

أولاً : التهويل (فظاعة الأمر) :

أن تعتقد أن شخصاً ما أكثر من سيىء ١٠١٪ فهذا غير مفيد فلا يوجد دليل على أن الأشياء سيئة بدرجة ١٠١٪ لأنها لا يمكن أن تكون كذلك فهذا مستحيل . فالتهويل

يؤدى إلى الغضب واليأس وهذا غير مرغوب فيه ويمنع حل المشكلة إذ إن الإنسان عندئذ سيذهب إلى ما وراء الواقع ويتجاوز هذا الواقع .

فالإنسان حين يضخم الأمور ويهول فى تصور الأحداث ونتائجها كأنه يقول لنفسه مثلاً: كرهنى فلان أو عادانى كان ذلك أمراً خطيراً مهدداً لا أستطيع احتماله .

ومن أمثلة هذا النمط من التهويل الذى يساعد على خلق الغضب :

- إذا لم أحصل على ما أريد ستكون الحياة فظيعة وقاسية جداً .

- عدم ذهابى إلى المسرح أو السينما شىء لا يحتمل .

- من المرعب أن الإنسان سيموت .

- الحياة أصبحت غير محتملة لسوء معاملة أبى لى .

- سيكون الأمر فظيعاً إذا هجرنى أصدقائى .

مواجهة الحديث الذاتى مع هذه الأفكار للتغلب على الغضب :

- المواقف السيئة ليست سارة ولكنها لا تقتلنى .

- لا يوجد شىء يمكن أن يكون سيئاً ١٠١٪ .

- سأتعلم من هذا الموقف .

- سأكون على ما يرام حتى ولو لم أستطع تحقيق ما أتمناه الآن .

- لن أجعل الأشياء أسوأ مما هى عليه .

ثانياً : الرغبة فى أن تسير الأمور كما يهوى الشخص :

إنه من المصائب الفادحة أن تسير الأمور بعكس ما يتمنى الفرد . فهذا نوع من التفكير الضار إذ ان التعرض للإحباط يعتبر أمرًا عاديا ولكن من غير المنطقى وغير العادى أن يقابل «الإحباط» بالحزن الشديد والدائم لأسباب كثيرة منها :

(أ) أنه ليس هناك سبب لاختلاف الأشياء عما عليه فى الواقع .

(ب) أن الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرًا من الموقف الحالى وقد يزيده سوءًا .

(جـ) أنه إذا كان من المستحيل فعل شىء إزاء الموقف فالشىء المعقول هو أن تتقبله.

(د) أن الإحباط لا يؤدى إلى الاضطراب الانفعالى إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريًا لتحقيق السعادة والرضى .

(هـ) كما أنه لأننى أريد شيئًا بطريقة معينة فلابد أن يكون كذلك فهذا غير منطقى . لأنه لا يوجد مبرر اطلاقًا لضرورة أن يكون لنا الأشياء التى نفضلها . مهما كنا فى حالة حزن أو خيبة أمل أو تعب بسبب بعض الأشخاص أو الأحداث، وهذا لا يعنى أن هذه الشدائد لا يجب أن تحدث .

ومن أمثلة هذا النمط :

- لا يجب إطلاقاً أن تتصرف معى بهذه الطريقة .
- لابد أن أحظى بمعاملة خاصة من أسرتى بسبب كل الذى فعلته من أجلهم .
- لابد أن أجد الحل لمشاكلى المادية .
- لابد أن يعاملنى أصدقائى بصورة كريمة وإلا .

مواجهة الحديث الذاتى :

- لا يوجد ما يبرر أنه لابد أن أحصل على ما أريد .
- أنا لست إلهاً لكى أقرر ماذا يجب على الآخرين أن يفعلوه .
- لا يوجد ضرورات إلزامية حقيقية فى هذا الكون .
- أشعر أن إلزاماتى واقعية ولكنها ليست متوازية .

ثالثاً : عدم التحمل .

يتمثل هذا فى عدم استطاعة المرء معايشة المواقف والذكريات المؤلمة فالناس لا تموت

من خيبة الأمل، فالبشر تستطيع أن تتحمل الأشياء التى لا تحبها ولا يستطيع أحد أن يبرهن على أننا لا نستطيع تحملها . فالبشر يكونون فى حالة أفضل عندما يقبلون ما هو ثابت لا يتغير بدلاً من أن يزعجوا أنفسهم بسببه مادام هذا لا يساعدهم .

أمثلة على ذلك :

- لا أستطيع تحمل المواقف الصعبة حيث أتعرض لمخاطر الأذى .
- لا أستطيع معايشة الذكريات والمواقف الأليمة .
- لا أستطيع أن أواصل الحياة فهى لم تعد لى .

مواجهة الحديث الذاتى :

- أستطيع دائماً أن أتحمل ما لا أحبه .
- السلوكيات الحمقاء للناس ليست كارثة والحياة فى هذا لم تقتلنى إطلاقاً من قبل .
- أستطيع أن أقبل هذا .
- لقد عشت ما هو أسوأ من ذلك .
- ماذا أستطيع أن أفعل لأجد هذا الموقف أفضل ؟ .

رابعاً : لعن الناس :

قال رسول الله : «ليس ا لمؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذىء»

أن يُلعن شخص ويُدان فهذا شىء مبالغ فيه غير ملائم إذ إننا من الوجهة القانونية لا نستطيع أن نقطع برأى عن شخص كامل معقد متغير على أساس تقييم سلوكه .

فالناس لا تستحق اللعنة ابدا رغم أن أعمالهم يمكن أن تستحق ذلك فى الغالب . وعلاوة على ذلك فالكراهية لا كفاءة لها ولا فاعلية مادامت لا تغير الناس أو تغير العالم لكى يحقق مطالبنا .

أمثلة على ذلك :

- إذا كذب علىّ هذا الحارس فهو لقيط قذر ويحتاج إلى العقاب .

- إذا تصرف صديق لى بحماقة فهو حمار .

مواجهة الحديث الذاتى :

- الناس التى لا تفعل ما أريد ليسوا أشرارا .

- لا يوجد أناس لا قيمة لهم بل توجد فقط أعمال حمقاء لا قيمة لها .

- الأعمال السيئة لا تجعلك شريراً .

- لا يوجد شخص شرير تماماً . (Feindler&Guttman,1993:23-44) .

ملخص لما جاء فى الجلسة :

الواجب المنزلى :

- التدريب على الأفكار التلقائية الأربعة المدمرة للذات للتخفيف من حدة الغضب.

الجلسة السابعة : نموذج حل المشكلات :

هدف الجلسة :

يتمثل هدف الجلسة فى تجميع المهارات التى تعلمها الأفراد حتى هذه الجلسة فى برنامج التدريب على ضبط الغضب والعدوان والتحكم فى الانفعالات وتجميعها فى تسلسل عملى معقول لحل المشكلات . حيث لا يكون التركيز على تعليم مهارات إضافية ولكن على كيفية تلاؤم المهارات التى تعلمها الأفراد معاً .

مبررات ذلك أن يستخدم المشاركون بمزيد من الفاعلية مهاراتهم الجديدة إذا كان لديهم فهم واضح عن كيف تتلاءم المهارات معاً وكيف تتكامل مع بعضها البعض ومن ثم التحكم فى الغضب والعدوان .

شرح الجلسة :

الخطوة الأولى : إدراك وجود مشكلة :

أن تدرك أن لديك مشكلة . فكما رأينا عندما كنا نتعلم شيئاً عن الإثارة فمن المهم أن ينتبه الإنسان إلى مشاعره عندما يكون (متوترا- مثاراً- مضطربا- مجروحا .....) . كما تعلمنا شيئاً يذكرك أنك قلق فهناك شىء ما خطأ وغير سليم . فمن الأفضل أن تتوقف أو تتباطأ وتقول لنفسك لا أستطيع أن أستمر "تلقائيا" آلياً. فإذا استمر الحال على ما هو عليه فلابد أن تحدث متاعب فمن الأفضل أن أبحث عن السبب فى أننى أشعر بالإثارة المفرطة وفى يدى أن أفعل شيئاً.

الخطوة الثانية : خفض الإثارة :

تتمثل هذه الخطوة فى استخدام الطرق التى تعلمها الأفراد فعلاً ثم ممارستها بالفعل فى تخفيض درجة الإثارة وهى :

- الاسترخاء العميق .، التوقف عن التفكير التلقائى (قف وفكر قبل أن تتصرف).

هذه الطرق تعطى فرصة لتخفيض الإثارة لكى تستطيع عمل الخطوات الأخرى . فضبط النفس يكسر دائرة الإثارة المفرطة . وفرط الإثارة يمكن أن يؤدى إلى الغضب والعدوان لأنها تستطيع أن تقاطع تسلسل حل المشكلة .

الخطوة الثالثة : وضع صياغة لمشكلة :

- توضيح المشكلة المطلوب حلها .
- التركيز على المطلوب عمله وليس من الذى تسبب فى الإحباط أو مدى رداءته .
- تقدير حجم المعلومات المتاحة وتقرير ما هو المطلوب أكثر .

عرض المشكلة فى شكل يمكن حله وبهذا نحدد الهدف .

الخطوة الرابعة : التفكير بطريقة الحل البديل :

التفكير بطريقة الحل البديل يشير إلى السلوك العقلى المولد لحلول بديلة عديدة لمشكلة واحدة. ويمتاز هذا الطراز من التفكير بتوفير بدائل عديدة للاختيار من بينها .

الخطوة الخامسة : التفكير بطراز العواقب :

التفكير بطراز العواقب يسمح للشخص بالتحرك إلى الأمام فى الوقت المناسب للتنبؤ بنتيجة أو عاقبة الفعل . مثال ذلك . إذا حاول أحد الأفراد منكم أن يتعدى على الأخر بالضرب. فإذا فكر فى عواقب هذا الفعل فإنه سوف يكف عن هذا الفعل .

الخطوة السادسة : مهارات التفكير العلمى :

وفيه يمكن أن تقدم إجابات عن الأسئلة مثل لماذا ذلك ؟ فهذه مهارة .

الخطوة السابعة : تقييم النتائج :

- انظر إلى السبب والنتيجة والعلاقات بينهما فى حياتك .
- تعلم من النتائج وانظر هل وصلت إلى اختيار جيد أم لا .
- تعلم من الأخطاء .
- تجنب لوم الذات على محاولة تغيير التفكير الضعيف غير المجدى .
- تعلم القيمة الإستراتيجية لحل المشكلات .

وأخيراً فإن المنحى فى حل المشكلات يستخدم أيضاً مع الانفعالات الأخرى غير الغضب والعدوان مثل (القلق ، الاكتئاب ، الغيرة ، الشعور بالعظمة ....) .

وعلى أفراد المجموعة استخدام تسلسل نموذج حل المشكلات فى كل مرة يختبرون ويعايشون توترا ذا دلالة أو علاقات تحذر بالغضب والعدوان .

الجلسة الثامنة : (جلسة متابعة بعد مرور شهرين من العلاج) :

الهدف من الجلسة :

تمثل الهدف الرئيسى من هذه الجلسة فى متابعة تحسن أداء العملاء . وذلك للتأكد من استمرارية فاعلية العلاج الذى تم من خلال البرنامج العلاجى، وذلك عن طريق إعادة تطبيق أدوات البحث الأساسية فى دراسة تتبعية بعد شهرين من تنفيذ البرنامج، وقد أظهر ذلك ما يلى .

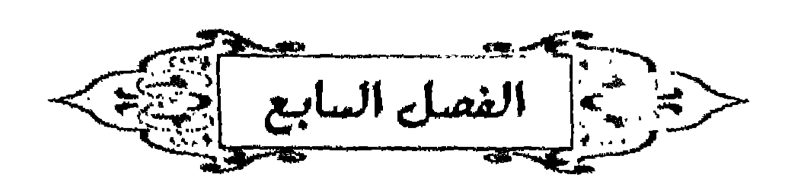
١ - انخفاض الغضب والعدوان، وكذلك المعتقدات اللاعقلانية الداعمة للعدوان لدى أفراد المجموعة العلاجية فى الدراسة التتبعية بعد شهرين مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة وهذا يعنى استمرارية أثر العلاج وفاعلية برنامج العلاج العقلانى والانفعالى .

٢ - كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين أفراد المجموعة العلاجية بعد العلاج مباشرة، وفى الدراسة التتبعية وهذا يعنى ثبات أداء الأفراد وفاعلية البرنامج العلاجى.

هذا وقد أعرب أفراد المجموعة العلاجية فى نهاية الجلسة عن الآتى :

* أن المعلومات التى تعلموها فى الجلسات السابقة نافعة وستكون مفيدة لهم فى المستقبل.
* أعلنوا عن امنيتهم لو كانوا قد أخذوا هذا البرنامج منذ زمن طويل مضى .
* أقروا بأنهم منذ أخذ هذا البرنامج وهم يشعرون بأنهم قادرون بصورة أفضل على حل مشاكلهم بدون قتال أو عنف .
* أبدوا أنهم منسجمون بصورة أفضل مع الآخرين منذ أخذ هذا البرنامج .
* اكتسبوا كثيراً من الأفكار الصحيحة التي تساعدهم على حب الحياة والناس والذات وتحقيق السعادة والحياة الإجتماعية المثمرة .

وفى نهاية الجلسة تم توزيع بعض الهدايا الرمزية .



نعرض فى هذا الفصل أهم النتائج
المستخلصة للدراسة التى قام بها المؤلف الحالى

أهم النتائج المستخلصة
للدراسة التى قام بها المؤلف الحالى

أولا : مناقشة النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية :

تدل النتائج المستخلصة أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ر = ٠,٥٤٥ (**) دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين الدرجة الكلية لأفراد العينة على مقياس المعتقدات والأفكار اللاعقلانية ودرجاتهم على مقياس السلوك العدوانى .

وهذه النتيجة تعكس الاتجاه السائد حديثًا فى تفسير العدوان من قبل رواد التوجه المعرفى .حيث يسلم العلاج النفسى السلوكى المعرفى المعاصر بأن كثيرا من الاستجابات الوجدانية والسلوكية والاضطرابات تعتمد إلى حد بعيد على وجود معتقدات فكرية خاطئة يبنيها الفرد عن نفسه وعن العالم المحيط به .

وقد بلور (أليس Ellis, ١٩٧٣) ذلك فى افتراضه أن التفكير هو المحرك الأول والسبب للأنفعال وأن أنماط التفكير المتعصبة وغير المنطقية هى التى تسبب الاضطراب والمرض. ويؤكد أنصار مدرسة العلاج العقلانى الانفعالى على قدرة الإنسان على فهم ما يحدث له من الاضطراب وما يعانيه من مشكلات . وأن الاضطراب النفسى الذى يعانى منه الفرد ما هو إلا نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور ، وذلك بناء على المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وغير المنطقية والهدامة التى يتبناها .

كما أشار (أليس ١٩٧٣ ، ١٩٧٩) إلى أن انفعالات الفرد غير المرغوبة مثل (الغضب والعدوانية والقلق والاكتئاب) سببها نظام الفرد العقائدى وما يتضمنه من معتقدات غير عقلانية . ويشترك مع أليس فى ذلك أصحاب التوجه المعرفى مثل (بيك Beck ، كيلى Kelly، سيجلمان Seligman ، رايمى Raimy ، ولازاروس Lazarus ، وآخرون) .

ولهذا كان حرص أصحاب النظريات المعرفية فى دراساتهم للعدوان على : كيف يدرك الشخص وكيف يفكر المحرض على العدوان وكيف يفسر أيضًا سلوك الشخص الآخر (سلامة ١٩٩٤) .

وهناك العديد من الدراسات التى اتسقت نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية من وجود علاقة ارتباطية بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية الأحد عشر كما حددها أليس وبين كل من (الغضب - العدوان) منها دراسة تشامبر Chamber 1980 ، دراسة موارى Murry 1982 ، ثير وآخرون Thyer. etal 1983 وجمس James 1984 ، ذويمر وديفنباخر & Zewemar dedeffenbacher 1984 ... وغيرهم) فقد أثبتوا من خلال دراساتهم أن هناك علاقة بين المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التى تعمل كعوامل وسيطة وبين السلوك العدوانى (*).

وتتسق النتائج أيضا مع ما أشار إليه (كابرارا ١٩٩٦ ararpaC) من أن المعتقدات اللاعقلانية والمستويات الشخصية والقيم تبرز وتعزز الالتجاء إلى العدوان والعنف فى مجموعة من المواقف التى لا تتضمن إثارة مسبقة .

كما يؤيد (مجذوب ١٩٩٢) ما وصلت إليه الدراسة الحالية فى هذا الصدد بأن المعتقدات والأفكار العدوانية تسىء أولاً إلى التوازن النفسى لصاحبها ومن ثم إلى الآخر عندما تتحول هذه المعتقدات والأفكار نحو الممارسة ، وبالتالى نستطيع أن نؤكد كما أكد رواد التوجه المعرفى بأن هناك علاقة متبادلة بين المعرفة والانفعال وأن وراء كل انفعال إيجابى أو سلبى بناء معرفيا ومعتقدات سابقة لظهوره وبالتالى لا يمكن النظر إلى أى اضطراب انفعالى على أنه حالة منفصلة عن طريقة التفكير وإدراك الفرد . وأن هذه الفكرة هى تلخيص لما تقوم عليه الدراسة الحالية بأن هناك معتقدات وأفكارا لا عقلانية سابقة لظهور السلوك العدوانى ونستطيع إثبات ذلك من خلال النتائج الفرعية .

حيث وجد أن هناك علاقة إيجابية دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين المقياس الفرعى للمعتقدات اللاعقلانية (شرعية العدوان) وبين السلوك العدوانى مما يدل على

(*) انظر فصل الدراسات المعاصرة للغضب والعدوان الفئة الأولى من الدراسات .

مصداقية هذا المعتقد .فالشخص العدوانى الذى يتمسك بهذا المعتقد يعطيه مشروعية القيام بممارسات عدوانية تجاه الاخرين متعديًا بذلك على القوانين والقيم والمعايير ، فلديه شعور بأنه فوق القانون .ومن هنا يكون مصدر الخطورة . ومن أمثلة هؤلاء الأفراد من ينصبون من أنفسهم قضاة فيصدرون الفتاوى بالقتل وسرقة البنوك والمحلات والأفراد بالإكراه ويعتدون على الآخرين بالضرب ويحرقون ويدمرون كل القيم الجميلة مبررين ذلك بأنه صواب من وجهة نظرهم وأرائهم . وأنهم يعملون للصالح العام .

وأن لدى هؤلاء الأفراد بعض الأفكار اللاعقلانية كما أشار أليس فى ذلك وتسيطر على تفكيرهم وتؤدى إلى السلوك العدواني ، منها الفكرة التى تقول لابد من عقاب هذا أو ذاك ولابد من الانتقام الحاسم ممن يكيدون لى . وبتحليل هذه الفكرة يتضح عدم عقلانيتها لأنه ليس هناك معيار مطلق للصواب أو الخطأ وأن الأعمال الخاطئة أو غير الأخلاقية للإنسان قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل ، وكل إنسان عرضة للسقوط وعمل الأخطاء . فالعدوان والعنف لا يؤديان بالضرورة إلى تحسين السلوك . وليست مهمتى كفرد هى معاقبة الآخرين بل من الأفضل محاولة تغييرهم أو أتجنب التعامل معهم .

وتؤيد دراسة (سلابى وچيرا ١٩٨٨ Slaby & Guerra) النتائج المستخلصة من هذا المقياس الفرعى ، فقد وجد أن المراهقين العدوانيين ضد المجتمع والمراهقين مرتفعى العدوانية من طلاب المدارس الثانوية كانوا يعتنقون بعض المعتقدات اللاعقلانية التى تؤيد العدوان والعنف منها معتقد مشروعية العدوان .

ومن النتائج الفرعية لهذا الفرض أيضا وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين المقياس الفرعى الثانى «العدوان يرفع من تقدير الذات ويعمل على محو الهوية السلبية للذات» وبين السلوك العدوانى . حيث اتفقت دراسة (كيفين ولارى Kavin & Larry 1983) مع نتائج هذه الدراسة من أن العدوان يعمل على زيادة تقدير الفرد لذاته.

كما وجد أيضًا كل من ،(شورت Short 1968 ، باندورا Bandura 1973 ، بور نشتين وبيلاك وهيرسين Bornstein, Belack and Hersen 1980) أن الأطفال العدوانيين لديهم الاعتقاد بأن العدوان يزيد من تقدير الذات ويحافظ على المكانة الاجتماعية بين الأقران.

كما وجد أيضًا أن العدوانيين اللااجتماعيين من الشباب مرتفعى العدوانية يميلون إلى تبنى المعتقدات التى تقول بأن العدوان يزيد من تقدير الذات ويساعد على تجنب الصورةالسلبية للذات مع الآخرين .

وبتحليل هذا المعتقد نجد أنه يمثل التعزيز الذاتى أى تهنئة الذات أو احترام الشخص لذاته بعد العدوان جاهدا فى محو هويته السلبية وإظهار قوته وشجاعته معتقدًا أنه يجبر الآخرين على احترامه . وله مبدأ فى ذلك «أن ما هو حى ينبغى أن يخضع للسيطرة» ومقتنع بأنه ما من صفة جديرة بالاحترام غير القوة ، حيث يعتبر هذا فكرا مضللا ومعتقدات خاطئة. فليس بفرض القوة والقسوة يحقق الإنسان ذاته ويمحو هويته السلبية . حيث يعتبر هذا مظهرًا من مظاهر العجز والنقص بهدف تعزيز قيمة الذات . فالإنسان بنبوغه وتفوقه وأخلاقه وعلاقاته الطيبة بالآخرين يحقق ذاته وليس بالعدوان والعنف .

كما أشارت النتائج أيضا أنه توجد علاقة إيجابية دالة احصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين المقياس الفرعى الثالث للمعتقدات االلاعقلانية (الضحايا يستحقون العدوان) . فقد أيدت نتائج هذا المقياس الفرعى ما جاء فى دراسات (سايكس وماتزا Sykes & Matza 1957 ، باندورا Bandure 1973) من أن المراهقين العدوانيين اللإاجتماعيين والمراهقين مرتفعى العدوان يميلون أكثر إلى الاعتقاد بأن الآخرين يستحقون أن يصبحوا ضحايا . ويفسر باندورا ذلك بعدم ارتباط عقوبات رادعة للذات من أجل السلوك الذى يضر بالآخرين (باندورا Bandur 1986) .

وبتحليل هذا المعتقد نجد أن عقاب ولوم الآخرين غالبًا ما يؤدى إلى سلوك أسوأ وإلى اضطراب انفعالى أشد ، وأن الإنسان العاقل هو الذى لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين بل يحاول أن يتفهم وجهة نظرهم بدلاً من العقاب والقسوة عليهم ، وتؤيد أيضًا نتائج هذا المعتقد دراسة (سلابى وجيرا Slaby & Guerra, 1988) .

أما المعتقد الرابع (الضحايا لا يتألمون كثيرًا) من المعتقدات اللاعقلانية الداعمة للعدوان فقدأثبتت النتائج أن هناك علاقة بين هذا المعتقد وبين العدوان دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ وتتفق أيضًا نتائج هذا المقياس الفرعى «الضحايا لا يتألمون» مع ما دلت إليه

الدراسات والأبحاث السابقة العديدة التى أجريت بصفة خاصة على الجانحين من المراهقين بأنهم أشخاص مندفعون ضعاف فى إحساسهم بآلام البشر وعدوانيون وضعاف الضمير ويعجزون عن حساب نتائج أفعالهم ومواجهة الإحباط بالأندفاع والعدوان (إبراهيم ١٩٩٤).

كما تضيف (هدى قناوى ١٩٩٢) أن هذا النمط لم ينجح فى تطوير معاييره الأخلاقية وبناء الضمير ، وتتسم علاقاتهم بالآخرين بالبرود وتخلو من الحساسية لمشاعر الآخرين أو المبادئ الأخلاقية العامة . فهم دائما يبحثون عن المتعة الشخصية بدون الشعور بالذنب ، وإن تصرفاتهم لا تخضع للضبط الداخلى وتتسم بعدم التفكير ، كما وجدت من قبل نتائج دراسة (سلابى وجيرا Slaby & Gverra ١٩٨٨) أن معتقد «العدوان لا يؤدى إلى المعاناة من جانب الضحية» يرتبط ارتباطا دالا إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بالعدوان بما يدعم نتائج الفرض الحالى.

وأخيرًا فإن ما توحى إليه النتائج الحالية أن هذه النتائج أظهرت التصديق على صحة المعتقدات المؤيدة للعدوان ، وجاءت أيضًا متفقة مع الأبحاث السابقة فى تحديد العوامل المعرفية وأن هذه المعتقدات ستؤدى بالفرد مباشرة إلى السعى إلى إيجاد فرص للعدوان .

وبناء على ما توصلنا إليه فى مجمل تحليل هذه النتائج من وجود علاقة ارتباطية دالة مرتفعة من المجموع الكلى للمعتقدات والأفكار اللاعقلانية عند مستوى ٠,٠١ بين السلوك العدوانى متمثلا فى العدوان البدنى واللفظى والغضب .

ولذلك يمكننا القول بأن هناك علاقة موجبة طردية دالة بين كل من المعتقدات والأفكار اللاعقلانية الداعمة للعدوان والسلوك العدوانى فقد وجد أن المعتقدات والأفكار اللاعقلانية التى يتبناها الفرد من مشروعية العدوان وأن العدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية للذات وأن الضحايا يستحقون العدوان وكذلك أن الضحايا لا يتألمون. فكل هذا يدفع بالشخص ويؤيد السلوك العدوانى بأى صورة من الصور .

وما نود الإشارة إليه هو أن النتائج هذه تستحق الاهتمام والدراسة فى ظل ظواهر العدوان والعنف المنتشرة بين الكثير من الأفراد والمجتمعات .

حيث لم يعد اهتمام الباحثين وعلماء النفس منصبًا فقط على العوامل الوراثية والبيئية فى تفسيرهم للعدوان ، بل أصبحت مهمة الباحثين أكثر فاعلية وصعوبة . فقد أصبح

البحث فى أعماق الفكر والعمليات الفكرية والمعرفية لعل الإنسان يعيد حساباته العقلية والفكرية ، وأن يعيد التفكير فى تفكيره ويخرج نفسه من دائرة اللامنطق واللاتفكير إلى دائرة المنطق والتفكير العقلانى .

وأظهرت النتائج أيضًا أن هناك فروقا بين الذكور والإناث فى كل المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات والأفكار اللاعقلانية ، وهذه الفروق لصالح الذكور عند مستوى ٠,٠١ بالنسبة لشرعية العدوان ، والعدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية للذات والضحايا لا يتألمون والدرجة الكلية وعند مستوى ٠,٠٥ بالنسبة للضحايا يستحقون العدوان . كما أشارت النتائج أن هناك فروقا بين الذكور والإناث فى المقياس الفرعى والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانى لجانب الذكور عند مستوى ٠,٠١ بالنسبة للعدوان البدنى وعند مستوى ٠,٠٥ بالنسبة للعدوان اللفظى والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانى . ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث فى الغضب .

وجاءت هذه النتيجة أيضًا مؤيدة للحقيقة التى مؤداها أن الأولاد فى كل المجتمعات بكل المقاييس وفى كل الدراسات كانوا أكثر عدوانية من البنات ، وتظهر هذه الفروق فى سن مبكرة جداً فى السنتين أو الثلاث سنوات الأولى من الحياة ، ويبدو أن هذه الفروق تستمر مدى الحياة (الطواب ، ١٩٩٤) .

وفى مسح للدراسات التى أجريت عن الفروق بين الجنسين فى العدوان أجراه (رونر ١٩٧٦ Rohner) تضمن ١٣٠ دراسة فى شمال أمريكا بدأت منذ الثلاثينيات حتى منتصف السبعينيات . أكد فيه أيضًا الحقيقة المعروفة ، وهى أن الذكور الأمريكان سواء كانوا رجالاً أو أولادًا أكثر عدوانية من الإناث . وأشار (رونر) أنه من النادر أن نعثر على دراسة تبين العكس .بينما أظهرت دراسات قليلة جدًا عدم وجود فروق بين الجنسين . وأن كل الأدلة بين الثقافات المختلفة تؤدى إلى نفس النتيجة (Goldstein, 1982) .

كما جاءت النتائج مؤيدة لما كشفت عنه اختبارات (ألبورت وبرنروتير Allport & Bernreutir) عن وجود فرق له دلالة إحصائية بين الجنسين من المراهقين والمراهقات

بالمدارس الثانوية وطلاب الجامعة . وقد وجد (بل Bell) فرقا له دلالة فى التكيف الاجتماعى والعدوان الاجتماعى عن نفس النتيجة التى حصل عليها من البحوث التى اعتمدت على التقرير الذاتى وعلى ملاحظة السلوك . فالذكور يتشاجرون أكثر من الإناث وأكثر جرأة وجسارة ومغرمون بالشجار وأكثر غرورًا وافتخارًا .وكذلك فإن صفة (مثيرى الشغب) وجد أنها تُستنكر أكثر من البنات عنها عند البنين . فى الألعاب يتشاجر الذكور أكثر من البنات وهم أكثر على القيادة . كما وجد أن شجار الذكور فيزيقيًا بينما شجار البنات كان لفظيًا (العيسوى - ١٩٩٠) .

ويبدو أن عدوانية الذكور ترجع إلى كل من العوامل المعرفية والبيئية والوراثية، وتوجد مع العنصر القوى العدوانى فى الأسرة استعدادًا للقيام بدوره فى المستقبل، وحتى فى ضوء التوقعات الثقافية فإن المجتمع يتوقع أن يظهر الأطفال مزيدًا من العدوان أكثر مما يتوقع من الإناث، لذلك يرجع بعض العلماء أن الفروق بين الذكور والإناث فى العدوانية ترجع لأسباب التنشئة الاجتماعية أكثر منها لأسباب بيولوجية (Eron, 1980) . فى ضوء ما سبق يمكن القول أن النتائج هذه جاءت متسقة مع التراث السيكولوجى من الدراسات التى أثبتت أنه فى كل الثقافات المختلفة الذكور أكثر عدوانية من الإناث .

كما تعكس هذه النتائج أن الذكور أكثر تمسكا بالمعتقدات اللاعقلانية المؤيدة للعدوان وهى شرعية العدوان والعدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية للذات وأن الضحايا يستحقون العقاب وأن الضحايا لا يتألمون .حيث وجد أن ارتفاع الدرجة على مقياس المعتقدات اللاعقلانية مرتبط بارتفاع الدرجة على مقياس السلوك العدوانى لدى الذكور . وهذا ما يؤكده أنصار رواد التوجه المعرفى من أن وراء كل تصرف انفعالى بالغضب أو العدوان بناء ونمطًا من التصورات والمعتقدات اللاعقلانية .

ونود الإشارة أيضًا إلى أن النتائج قد أظهرت أيضًا عدم وجود فروق بين الذكور والإناث فى الغضب ، وأن هذه النتيجة هى سؤال هام نأمل أن تكشف الأبحاث المستقبلية عن وجود الإجابة له .

ثانيا : مناقشة النتائج الخاصة بالدراسة العلاجية :

وقد أشارت النتائج إلى أنه توجد فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والعلاجية بعد القياس الأول من تطبيق برنامج العلاج العقلانى الانفعالى على المقياس الفرعى العدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية للذات وعند مستوى ٠,٠٥ للدرجة الكلية للمقياس وهذه الفروق لصالح المجموعة العلاجية.

كما أظهرت نتائج هذا القياس عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والعلاجية على المقاييس الفرعية لكل من شرعية العدوان والضحايا يستحقون العقاب والضحايا لا يتألمون .

وأيضًا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والعلاجية بعد القياس الأول من تطبيق البرنامج على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانى ، وهذه الفروق فى صالح المجموعة العلاجية.

وأسفرت النتائج أيضًا عن وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة العلاجية بعد القياس الثاني من تطبيق البرنامج العلاجى على المقياس الفرعى شرعية العدوان وعلى الدرجة الكلية للمقياس وعند مستوى ٠,٠٥ للمقاييس الفرعية الضحايا يستحقون العدوان والضحايا لا يتألمون ، لصالح المجموعة العلاجية.

ولا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والعلاجية بعد القياس الثانى من تطبيق البرنامج العلاجى على المقياس الفرعى العدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية للذات من المقياس كما وجدت فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية بعد القياس الثانى على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانى لصالح المجموعة العلاجية . وبالنظر إلى نتائج القياس الأول والثانى يبدو ظاهريا أن النتائج جاءت فى اتجاه غير متوقع حيث وجدت بعض الدلالات الإحصائية الضعيفة ووجود فروق غير دالة

بين أفراد المجموعة العلاجية وأفراد المجموعة الضابطة على بعض المقاييس الفرعية للمعتقدات اللاعقلانية الداعمة للعدوان ومقياس السلوك العدوانى .

ولكن يرى المؤلف أن هذه النتائج كانت متوقعة نظرًا لعدة عوامل منها القلق الذى يعترى الأفراد فى بداية البرنامج العلاجى وأيضًا عدم الألفة بالمكان ولا بأفراد المجموعة كما أن البرنامج فى بدايته ولم تكتمل الجلسات بعد بشكل نهائى وبالتالى فمن الطبيعى أنْ يظهر عدم فاعلية البرنامج العلاجى بالشكل المرجو .

أما نتائج القياس الثالث فقد أوضحت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة العلاجية بعد القياس الثالث من تطبيق برنامج العلاج العقلانى الانفعالى على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية للمقياس وذلك لصالح أفراد المجموعة العلاجية .

وأيضًا توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة العلاجية بعد القياس الثالث من تطبيق برنامج العلاج العقلانى الانفعالى على المقاييس الفرعية لمقياس السلوك العدوانى .

كما أشارت النتائج أيضًا إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين القياسات الثلاثة المتتابعة لمتوسطى درجات أفراد المجموعة العلاجية بعد تطبيق البرنامج العلاجى وهذه الفروق فى صالح القياس الثالث مما يؤكد النتائج السالفة الذكر بتغيير وتعديل ودحض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية وفاعلية برنامج العلاج العقلانى الانفعالى المستخدم فى الدراسة .

فالنتائج أوضحت أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١ بين القياسات الثلاثة المتتابعة لمتوسطى درجات أفراد المجموعة العلاجية للمقياسين الفرعيين العدوان البدنى والعدوان اللفظى والدرجة الكلية ، وعند مستوى ٠,٠٥ للمقياس الفرعى الغضب بعد تطبيق برنامج العلاج العقلانى الانفعالى . وتدل هذه النتائج على مدى أهمية

وفاعلية وتأثير البرنامج العلاجى فى خفض السلوك العدوانى لدى المراهقين ، وبالنظر إلى نتائج القياسات الثلاثة مجتمعة يتبين أن برنامج العلاج العقلانى الانفعالى الذى تم بهدف تعليم الأفراد وتدريبهم على مهارات التفكير المنطقى والاسترخاء لمواجهة الشد الانفعالى ودور المعتقدات والأفكار اللاعقلانية فى خلق الغضب والعدوان وكيفية مناقشة هذه المعتقدات والأفكار ودحضها وتعديلها وتغييرها والتخلى عنها وأيضًا بعض الأساليب التوكيدية كاستجابات بديلة للعدوان. وأخيرًا إلقاء الضوء على التفكير التلقائى ونموذج حل المشكلات. وكل ذلك بغرض خفض السلوك العدوانى لدى أفراد المجموعة العلاجية من المراهقين .

يمكننا القول أن البرنامج استطاع أن يؤدى إلى نتائج إيجابية فى سلوك الأفراد واتجاهاتهم من خلال جلساته العلاجية الثمانى .

ولم تتحقق الأهداف العلاجية فحسب بل وجدنا أن هناك تغيرات أخرى قد حدثت لم تكن من الأهداف التى وضع لها البرنامج ، وذلك مثل زيادة جاذبية الجماعة أسبوعا بعد أسبوع والألفة بين الأفراد وروح الفريق كما أظهرت المجموعة بعض المهارات المتزايدة فى التفاعل الاجتماعى .

فالعدوان بأشكاله المتعددة والعدوان ضد المجتمع اتسم بأنه من أكبر الأنماط السلوكية انتشارًا واستقرارًا وقابل للنقل اجتماعيًا ومدمر من الوجهة الشخصية ويمثل مشكلة علاجية. وهذا النمط السلوكى يمثل أكبر تحد للمعالجة عندما يتطور ويصل إلى مستوى أعمال العنف التى يرتكبها الجانحون من المراهقين والموجه ضد المجتمع ، وقدأشار (ليندمان وسكاربتى Lindman & Scarpitti سنيدر Snyder, 1984) أن المعدلات المرتفعة للعنف بين الأحداث والمسجلة فى الحقبتين الماضيتين أدت إلى التدخلات التى تهدف إلى تخفيض السلوك العدوانى والعنف فى مجموعة متنوعة من البرامج العلاجية الفعالة التى تبشر بالخير .

كما أن الفاحص للتراث السيكولوجى يجد أن المعرفة المتزايدة لعلم النفس الإنسانى قد استطاعت أن تسهم إلى حد كبير فى خفض درجة العدوان البشرى ، وأن من أكبر الطرق المنهجية لعلاج العدوان هى الطرق القائمة على المنحى المعرفى التى تتمثل فى تحديد وتعزيز

المصادر المعرفية للتنمية الفردية ، وأن هذه العوامل المعرفية يمكن قياسها وهى تنمو وتتميز بأنماطها الفريدة والمستقلة بصورة متزايدة . ومع ذلك يمكن تعديلها عن طريق التدخل المباشر.

ويؤيد (كابرارا Caprara, 1996) ما ذهبت إليه الدراسات الحالية بأن أشكال العدوان الناجمة عن النقص فى ضبط الانفعالات السالبة أو مجموعة المعتقدات التى تؤدى إلى مفهوم العدوان كإستراتيجية ثابتة لمواجهة الحقائق تستحق معالجات كثيرة متمثلة فى البيئة والعمليات المعرفية المصاحبة التى تحكم صيغ العدوان المختلفة ، وأن هذه المعالجات سوف تؤدى بالضرورة إلى إستراتيجيات فعالة للوقاية والضبط والتغيير نحو الأفضل . وهذا ما أثبتته الدراسة الحالية عن فاعلية البرنامج العلاجى العقلانى الانفعالى فى خفض وتعديل وضبط السلوك العدوانى لدى المراهقين .

ويدعم ذلك الاهتمام الكبير الذى ظهر حديثا للتطبيق الأكلينيكى لتأثير عمليات التفكير واللغة على الحالة الانفعالية للفرد «السلوك الظاهر» حيث العلاج العقلانى الانفعالى (لأليس ١٩٦٢ Ellis) وعلاج إعادة البناء المعرفى (لدافيسون Davison,١٩٧٦) والتدخل عن طريقة إدخال الضغوط النفسية Meichenbavm's) فهذه الأمثلة تمثل الاهتمام البارز المعاصر للعلاج المعرفى الذى تتوسطه اللغة ، وكل منحى من هذه المناحى يعتمد بشدة على تعليم العميل أن يغير تقارير الذاتية وحواره الداخلى بطرق أكثر عقلانية وبنائية وإيجابية.

والعلاج العقلانى الانفعالى كما يرى (أليس Ellis, ١٩٧٩) يعلم العميل كيف يفكر تفكيرا عقلانيا منطقيا وبالتالى يستطيع أن يسلك ويتصرف بطريقة ناجحة ، ومن ثم فنجاح العلاج يكون مصحوبًا فى طريقة تفكيره والتغيير فيها . وأن الهدف الرئيسى للعلاج العقلانى الانفعالى هو أن يتفهم العميل طبيعة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية والخاذلة لذاته والمؤدية إلى شعوره الدائم بالغضب والعدوانية ، وأن يتفهم أيضًا الفلسفة العقلانية للحياة والمدخل المنطقى والصراعات النفسية . وهذا ما تم تطبيقه من خلال الجلسات العلاجية التى أثبتت فاعليتها فى تغيير المعتقدات اللاعقلانية المصاحبة للغضب والعدوان والمؤيدة للسلوك العدوانى .

كما اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (چون وأولسون June & Olson, 1974) .

على مدى فاعلية التدريب السلوكى المعرفى فى خفض السلوك العدواني والتقليل من مشاعر الغضب لدى المجموعة العلاجية ، وأيضًا أكدت نتائج البحث الذى قام به (أليس Ellis, 1975) والخاص بفروض العلاج العقلانى الانفعالى كنموذج تعليمى مع ما أكدته الدراسة الحالية على دور العلاج العقلانى الانفعالى الذى يعمل على إعادة البناء المعرفى للفرد ويعتمد اعتمادًا شديدًا على الجانب التعليمى للعملية العلاجية من إعادة التعليم الانفعالى والفكرى ، ويتم العلاج عن طريقة انتقاد المريض فى فهم بعض الوقائع فى تاريخه الشخصى المتمثلة فى تبنيه لبعض الأفكار غير العقلانية وتغييرها بأخرى أكثر عقلانية . حيث نجح هذا الأسلوب فى إجراء تغيرات عميقة ودائمة فى مواجهة الاضطرابات المتمثلة فى الغضب والعدوانية .

واتفقت أيضًا نتائج الدراسة الحالية مع توصلت إليه دراسة لابيدوس Lapidos, 1975، كوننافو Connavo, 1975، نوردن Nordone, 1982، لوكمان وآخرون Lockman et al, 1984، روش Roush, 1984) عن مدى فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى في خفض درجة العدوان لدى أفراد العينة العلاجية مع عينات متنوعة من الأطفال والمراهقين والشباب الجانحين.

ويبلور (وودذ Woods, 1987) ما أكده الباحثون السابقون وما أثبتته الدراسة الحالية من جدوى وتأثير العلاج العقلانى الانفعالى فى تقليل نمط السلوك (A) المتمثل فى عدم الصبر والعدوان والغضب والقلق حيث نجح خبراء العلاج المعرفى فى تقليل ذلك .

فى حين أن دراسة (جيرا وسلابى Guerra & Slaby, ١٩٩٠) اتفقت نتائجها إلى حد بعيد مع النتائج الحالية لهذه الدراسة ، حيث استخدما فى دراستهما نموذج النمو المعرفى الاجتماعي بهدف تحديد المصادر المعرفية للتحكم فى العدوان عن طريقة التدخل التدريبى للوسيط المعرفى قصير المدى الذى تم تصميمه لتحويل الأساس المعرفى الاجتماعى للسلوك العدوانى للمراهقين .حيث نجح البرنامج العلاجى فى العمل على زيادة مهارات الأفراد على

حل المشكلات الاجتماعية .كما قلل من موافقتهم على المعتقدات التى تساند العدوان – وخفض من سلوكهم اللاحق (العدوان الاندفاعى) .

ويدعم (رايس Reiss. 1993) ما ذهبت إليه الدراسة الحالية من أن العملية العلاجية وضبط السلوك العدوانى تتمثل فى مشاركة الشخص العدوانى في العلاج بصورة فعالة والعمل على قطع الأنماط المتكررة من الأفكار المتداخلة والسلوكيات المدمرة للذات وللآخرين التى تتدفق منه .

وأخيرًا فقد أظهرت المجموعة العلاجية انخفاضا ملحوظا فى الموافقة على المعتقدات التى تساند العدوان وانخفاضا كبيرا فى السلوك العدوانى . والقياس البعدى الثالث كان له دلالة مباشرة بالتغير فى العوامل المعرفية والسلوك العدوانى .

فقد صمم البرنامج لتعديل المعتقدات التى تدعم الاستخدام الواسع الممتد للعدوان كنشاط شرعى دون أى اعتبار للآخرين ، وكذلك بالنسبة لمعتقد أن العدوان يرفع من تقدير الذات ويمحو الهوية السلبية وأن الضحايا يستحقون العدوان والضحايا لا يتألمون . ففكرة أن المعتقدات تلعب دورًا توسيطيًا فى التعبير عن العدوان أثبتت الدراسة الحالية جدواها حيث كان الارتباط الأساسى بين الاختبار القبلى والبعدى له دلالة .

كما أسفرت النتائج عن أنه توجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ بين متوسطى درجات أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة العلاجية فى الدراسة التتبعية بعد شهرين من تطبيق برنامج العلاج العقلانى الانفعالى على المقاييس الفرعية والدرجة الكلية لمقياس السلوك العدوانى وذلك لصالح أفراد المجموعة العلاجية .

وبالنظر أيضًا إلى النتائج نجد أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطى درجات أفراد المجموعة العلاجية بعد العلاج مباشرة ، وفى الدراسة التتبعية وبعد شهرين من تطبيق البرنامج العلاجى العقلانى الإنفعالى مما يؤكد عدم حدوث انتكاسة رغم مرور شهرين بين القياس الثالث من تطبيق البرنامج وبعد القياس الرابع الخاص بالدراسة التتبعية مما يدل على ثبات أداء الأفراد واستمرار فاعلية العلاج .

يتضح من كل ما سبق صحة الفرض الخاص بالدراسة العلاجية . وبذلك تكون هذه النتيجة مقبولة ومنطقية وتتفق مع الفروض التى عرضها (أليس ١٩٧٣) والمتعلقة بفنيات العلاج العقلانى الانفعالى وهى الدحض والحوار والإقناع والواجبات المنزلية ، وتبسيط أثر الإهانة والتنفيس الإنفعالى وتنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد ، وقد استخدم المؤلف هذه الفنيات فى الجلسات العلاجية مما كان له الأثر الفعال فى تعديل وتفنيد المعتقدات والأفكار اللاعقلانية لدى أفراد المجموعة العلاجية ، وقد أصبحت تلك المعتقدات والأفكار أكثر واقعية بعد الجلسات العلاجية مما أدى إلى انخفاض السلوك العدوانى .

وبذلك يعد العلاج العقلانى الانفعالى علاجا معرفيا يستخدم العديد من الأساليب الإقناعية القائمة على الحث والدحض والحوار والإقناع وقد أورد أليس ((Ellis, 1977 (b) مئات من الدراسات التى تناولت فروض نظريته المرتبطة بالفنيات العلاجية ، وقدأثبتت نتائج تلك الدراسات صحة فروض نظريته . مما يدعم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية عن فاعلية العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض السلوك العدوانى .

توصيات

لما كانت هذه الدراسة تتفق مع ما ذهبت إليه بعض الدراسات السيكولوجية وأكده معظم علماء النفس من أن السلوك العدوانى أصبح منتشرًا على كل المستويات بين الأفراد والجماعات والدول والحكومات بين الأطفال والمراهقين والشباب بين الذكور والإناث .ومع إدراكنا لخطورة هذه الظاهرة لما تتركه من آثار سلبية على كل من المجتمع والفرد ومع وجود الأدلة على أن مسألة العدوان فى الطفولة هو منبئ قوى عن السلوكيات العدوانية واللاإجتماعية فى البلوغ وتشمل الجنح العدوانية العنيفة وانتهاك قوانين المرور وإساءة معاملة الزوجة والاتجاة نحو العقاب القاسى للأخرين . ويشير (Sprinthall, 1995) فى هذا الصدد أن أكثر المسارات العدوانية شيوعًا بين المدمنين الخطرين تتضمن السلوك العدوانى فى الطفولة وهو يبدأ فى الغالب فى عمر رياض الأطفال فى بداية السلوكيات الجانحة إلى أن يتصاعد بسرعة . وكل المعلمين والآباء والأفراد ينظرون إلى هؤلاء الأفراد على أنهم عدوانيون بصورة غير عادية .

ويقرر Sprinthall أن العدوانية إذا تركت بدون معالجة يمكن أن تلعب دورًا فى الحفاظ على ارتفاع العدوان مع الزمن .

لذلك يكون لزامًا على الباحثين والقائمين على تربية النشئ وكذلك الأخصائيون النفسيون أن يكونوا ملمين بما يلى :

* الاهتمام بدراسة السلوك العدوانى فى مرحلة الطفولة ، ووضع البرامج المناسبة لعلاج عدوانية الأطفال ؛ لأنه إذا تركت العدوانية بدون علاج يمكن أن تلعب دورًا فى الحفاظ على ارتفاع العدوان مع الزمن .

* أننا فى حاجة إلى المزيد من البحث عن العوامل المعرفية الوسيطة المرتبطة بالسلوك العدوانى والعنيف .

* الاهتمام بالتنشئة العقلانية للأطفال بتعليم الطفل أنه المسئول عن التفكير أولاً بالأساليب والبدائل والنتائج وعمل حساب لمشاعر الآخرين فى كل مرة يجد أنه ميال للعدوان وبعد أن يفكّر عليه أن يتخذ القرار المناسب . وأيضًا تعليم الطفل منذ الصغر احترام حقوق الآخرين والتمييز بين ما هو «له» وما هو «للغير» .

* ضرورة توافر الجو النفسى والبيئى المناسب للتنشئة السليمة داخل المنزل والمدرسة لكى نحصل على تغيرات ضرورية إيجابية بناءة ، هذا وقد أثبتت نتائج الدراسات العديدة فاعلية التنشئة العقلانية الانفعالية فى نمو مهارات التفاعل الاجتماعى وتقدير الذات وتنمية القدرة على تحمل الإحباط وخفض الاضطرابات الانفعالية لدى فئات عمرية مختلفة ، من هذه الدراسات (برودى Brody ١٩٧٤ ، بريلى Briley ١٩٨٠ ، ألوتو Eluto ١٩٨١) .

* زيادة الاهتمام بمرحلة المراهقة حيث يؤكد علماء النفس على أن هذه المرحلة إذا لم تكتنفها الرعاية والتنشئة الصالحة تعد من أكثر المراحل التى يتوافر فيها كل مقومات إظهار العدوان والعنف. ذلك لاصطدام المراهق بالمجتمع من حوله لبحثه الدائم عن ذاته وكيانه مما يجعل العنف والعدوان هما وسائله للدفاع عن ذاته ومحاولة منه لإثبات وجوده . (عبد المحسن ، ١٩٨٧-١١١) .

وتوحى لنا النتائج المستخلصة من الدراسة الحالية بالحاجة الملحة إلى الاستمرار فى تنمية وبحث فاعلية البرامج العلاجية القائمة على أساس التوجه المعرفى للتعامل مع مثل هذه السلوكيات العدوانية ، فإن هذه البرامج والإستراتيجيات تمثل أملاً للجهود المخلصة التى تسعى إلى الحد من العدوان .

* تكوين جماعات فكرية وثقافية من الشباب المستنير يكون هدفها الأسمى نشر الثقافة والمعرفة والفكر الصحيح بين شباب الأمة فى مقابل الجماعات التى تبث الفكر المضلل الهدام .

تلك هى بعض التوصيات والمقترحات والتى نأمل إذا ما قدر لها أن تتحقق أن تضيف وتثرى الدراسات التى تعالج العدوان بأشكاله والتنشئة العقلانية السليمة بين أطفال وشباب هذه الأمة من خلال وجهات النظر المختلفة والمناهج المتعددة الرؤى فى مجال البحث والدراسة.

كلمة أخـيرة

هناك الكثير من الأشخاص لم يعبأوا كثيرًا بتنمية المهارات الأساسية فى الحياة فى التعامل مع ضغوط الحياة وحالات الغضب وحل الصراعات حلاً إيجابيًا . ومع إهمالنا تعليم أنفسنا والآخرين مثل هذه المهارات المتمثلة في التفكير المنطقى والسيطرة على الاندفاع والتعامل بنجاح مع الغضب وترك هذه الأمور للمصادفات فقد نخاطر بفقد الفرص المتاحة بحياة مستساغة خالية من الاضطراب . وإليك عزيزى القارئ بعض النصائح التى تعينك على أن تبقى هادئا فهى مفتاح لكثير من المشاكل والصعوبات .

- عليك أن تثق بنفسك تمام الثقة وتؤمن بقدرتك على معالجة أمورك بدون قتال وبدون مشاكل .
- المواجهة الهادئة العقلانية أجدى بكثير من الحمق .
- حافظ على هدوئك ورزانتك وواجه المشاكل برباطة جأش وصبر وحكمة فإن ذلك يساعدك على التفكير المُجدى .
- تعلم أن ترسم لنفسك أهدافا بعيدة المدى معقولة وممكنة التحقيق ، وأن تنمى من قدرتك على تحمل الإحباط وضبط النفس .
- درب نفسك على تبسيط أثر الإهانة من الآخرين دون أن تصور ذلك على أنه كارثة ومأساة وشىء فظيع لا يحتمل .
- إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك فامح من نفسك ذكراهم ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم فلو أنك اخترت القصاص لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم .
- لا يضيرك سب ولا ذم وإنما يضيرك أن تفكر فيهما .
- فى كل ليلة اغفر كل شىء واعف عن كل إنسان .
- إن جوابا لينا يدرأ الحقد والغضب .

- أن الكراهية تحطم قابليتنا للاستمتاع بالحياة .

- إن الإنسان الغاضب ممتلئ سمًا .

- اعلم أنه إن عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما ارتكبه من الشرور ، فمن تذكر ذلك فإنه جدير ألا ينقم على أحد أو يسيء إلى أحد أو ينتقم من أحد أو يلوم أحدًا ويكره أحدًا.

- ابتسم دائمًا فالدهر يبتسم لك بدوره . إن الابتسامة كانت ولا تزال سببًا فى نجاح الكثيرين فى هذا الكون .

- صادق المتفائلين الذين يستطيعون بحديثهم أن يغيروا نظرتك للحياة ولو بعض الشيء .

- إن الفرد يمكن أن يكون سعيدًا إذا فكر فى أن يكون كذلك .

- قدم الحب للآخرين دون أن تنتظر أن يقدموا إليك الحب بنفس القدر .

- لا تكثر العتاب مع أصدقائك فإنه يولد البغضاء فى كثير من الأحيان .

- تعلم أن تتسامح مع الآخرين وأن تنسى إساءتهم .

- إذا طرأ فى ذهنك فكر سلبى .. فكر يصور لك الانتقام من الآخرين أو يصور لك الفشل فى حياتك حاول أن تطرده عنك بتفكيرك الإيجابى .

- جالس من يتحلون بالأفكار الإيجابية وحاول الابتعاد عمن يسيطر عليهم الفكر السيئ أو السلبى .

- عندما تعرض عليك فكرة سلبية حاول أن تدحضها وتفندها بما تستطيع من أراء وسبل وإقناع.

- الثورة ضد بعض المعتقدات والقيم والانتماءات فالمرء خلال مراحل نموه المتعاقبة لا يظل على نفس الوتيرة بصدد معتقداته وقيمه وانتماءاته فهو يثور ضد بعض ما يعتقد فيه من معتقدات وضد ما يأخذ به من قيم وضد بعض ما يرتبط به نفسيًا من انتماءات . بيد أن ثورته لا تكون من أجل الثورة ذاتها ولا تكون هدما من أجل الهدم . بل تستهدف إقامة بناء جديد من المعتقدات والقيم والانتماءات الجديدة البناءة .

- مارس رياضة الاسترخاء فإنها مفيدة للجسم بقدر ما هى مفيدة للعقل .

وهذه النصائح السابقة تهدف إلى اكتساب الفرد فلسفة عامة تمكنه من التعامل مع ضغوط الحياة وإحباطاتها بطريقة عقلانية حيث يُصبح التفكير العقلانى فلسفة وسلوكًا للفرد ومن ثم فهو يقيه من الوقوع في براثن التوتر والاضطراب .



أولا: المراجع العربية

الدر (إبراهيم)

٩٩٤ الأسس البيولوچية لسلوك الإنسان - لبنان - الدار العربية للعلوم .

أبو العزائم (محمود جمال)

١٩٩٤ علاج الغضب ، مجلة النفس المطمئنة ، العدد ٣٩ ، القاهرة .

أسعد (يوسف ميخائيل)

١٩٩٠ سيكولوچية الاعتقاد والفكر . القاهرة . مكتبة نهضة مصر .

أمين (عثمان)

١٩٧١ الفلسفة الرواقية ، القاهرة، مكتبة الأنجلو .

إبراهيم (زكريا)

١٩٧٠ مشكلات فلسفية (مشكلة الحياة)، القاهرة، مكتبة مصر .

إبراهيم (عبد الستار)

١٩٨٣ العلاج النفسى الحديث قوة الإنسان . القاهرة، مكتبة مدبولى .

١٩٨٨ علم النفس الإكلينكى . مناهج التشخيص والعلاج النفسى . السعودية، الرياض، دار المريخ .

إبراهيم (عبد الستار)

١٩٩٤ العلاج النفسى السلوكى المعرفى الحديث (أساليبه وميادين تطبيقه). القاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع .

إبراهيم (عبد الستار)، إبراهيم (رضوى)

١٩٩٦ الحضارة والعلاج النفسى خبرة سلوكية فى إطار عربى، المجلد الرابع والعشرون، العدد الثالث ، الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية .

إبراهيم (عبد الستار)، الدخيل (عبد العزيز)، إبراهيم (رضوى)

١٩٩٣ العلاج السلوكى «للطفل أساليبه ونماذج من حالاته». الكويت، عدد ١٠٨، عالم المعرفة.

الجبلى (قتيبة سالم)
١٩٩٤ الطب النفسى والقضاء . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
الحفنى (عبد المنعم)
١٩٧٨ قاموس علم النفس والتحليل النفسى ، القاهرة، مكتبة مدبولى .
الخولى (وليم)
١٩٧٦ الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب النفسى . القاهرة ، دار المعارف .
الدباغ (فخرى)
١٩٨٦ السلوك الإنسانى والخيال (أضواء على العلاج النفسى) ، العدد ١٢، الكويت، كتاب العربى .
الزيادى (محمود)
١٩٧٢ أسس علم النفس العام . القاهرة ، مكتبة سعيد رأفت .
السيد (فؤاد البهى)
١٩٧٩ أ علم النفس الإحصائى وقياس العقل البشرى، القاهرة، دار الفكر العربى.
١٩٧٩ ب الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى. القاهرة، دار الفكر العربى
١٩٨٠ علم النفس الاجتماعى . ط (٢) ، القاهرة، دار الفكر العربى .
١٩٩٤ الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . القاهرة ، دار الفكر العربى.
الشربينى (زكريا)
١٩٩٠ الإحصاء اللابارامترى فى العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية . القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .
الشناوى (محمد محروس)
١٩٩٥ نظريات الإرشاد والعلاج النفسى. القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر .
الشيخ «سليمان الريحانى»
١٩٨٥ تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية، مجلة دراسات تربوية، العدد ١٢، عمان، الأردن .
الشيخ «سليمان الريحانى»
١٩٨٧ الأفكار العقلانية عند الأردنيين والأمريكيين . دراسة ثقافية لنظرية أليس

فى العلاج العقلى العاطفى . مجلة الدراسات التربوية، مجلد ١٤، العدد الخامس، عمان، الأردن .

الطواب (سيد محمود)

١٩٩٤ علم النفس الاجتماعى (الفرد فى الجماعة). ط (٢) ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية .

الطيب (محمد عبد الظاهر)

١٩٨٠ تيارات جديدة فى العلاج النفسى . القاهرة . دار المعارف .

العيسوى (عبد الرحمن)

١٩٩٠ الإرشاد النفسى . الإسكندرية ، دار الفكر العربى .

١٩٩٧ تنمية الذكاء الإنسانى - القاهرة - الهيئة العامة لقصور الثقافة .

القطان (سامية)

١٩٨٠ دراسة لمستوى التوكيد لدى طلبة وطالبات المرحلتين الثانوية والجامعية. القاهرة، دار الثقافة .

١٩٨٦ دراسة مقارنة للاتزان الانفعالى ومستوى التوكيدية لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية . مجلة كلية التربية ، العدد العاشر، جامعة عين شمس .

القوصى (عبد العزيز)

١٩٧٥ أسس الصحة النفسية، الطبعة الخامسة، القاهرة، النهضة المصرية .

المغربى (سعد)

١٩٨٧ سيكولوجية العدوان والعنف، مجلة علم النفس، العدد الأول ، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب .

إمام (عبدالفتاح)

١٩٩٤ الطاغية دراسة فلسفية لصور من الاستبداد السياسى . الكويت . عالم المعرفة . العدد ١٨٣.

باترسون (س. هـ)

١٩٨١ نظريات الإرشاد والعلاج النفسى، ترجمة الفقى (حامد عبد العزيز) الجزء الأول ، الكويت ، دار القلم .

باكيناز حسن
١٩٩٣ نمو القدرة على فهم السلوك العدوانى التحويلى عند تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة علم النفس . الهيئة المصرية العامة للكتاب . العدد ٢٧.

برنو (فيليب)
١٩٨٥ المجتمع والعنف . ترجمة زحلاوى (إلياس) بيروت - لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر .

بوخميس (منصور)
١٩٩٥ الغزو العراقى للكويت، العدد ١٩٥ ، الكويت، عالم المعرفة .

توماس بلاس وآخرون
١٩٩٠ العنف والإنسان . ترجمة عبد الهادى عبد الرحمن - بيروت دار الطليعة.

جولمان (دانييل)
٢٠٠٠ الذكاء العاطفى ، الكويت - عالم المعرفة العدد ٢٦٢ .

جورج إم غاذادا وريموندجى كورسينى وآخرون
١٩٨٦ نظريات التعلم . دراسة مقارنة ، ترجمة حجاج (على حسين). الجزء الثانى. الكويت. عالم المعرفة . العدد ١٠٨ .

حافظ (نبيل) وقاسم (نادر فتحى)
١٩٩٣ برنامج إرشادى مقترح لخفض السلوك العدوانى لدى الأطفال فى ضوء بعض المتغيرات ، مجلة الإرشاد النفسى، العدد الأول ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس .

حجازى (عزة عبد الغنى)
١٩٨٦ العنف الجماعى . الكتاب السنوى فى علم النفس، المجلد الخامس، القاهرة، الأنجلو المصرية .

حمودة (محمود عبد الرحمن)
١٩٩١ الطفولة والمراهقة: المشكلات النفسية والمراهقة، القاهرة، المطبعة الفنية .
١٩٩٣ دراسة تحليلية عن العدوان، مجلة علم النفس، العدد ٢٧، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب .

حموده (نبيه محمد)
١٩٨٠ التأصيل الفلسفى للتربية . القاهرة، مكتبة الأنجلو .

دافيد مارتن
١٩٧٣ في العلاج السلوكى . ترجمة مخيمر (صلاح) ، القاهرة ، الأنجلو المصرية.
داود (عبد السلام)
١٩٩٣ لماذا يقتل العقلاء أنفسهم، مقالة أخبار اليوم، العدد ٢٥٥٧ ، القاهرة.
داود (عزيز حنا)، الطيب (محمد عبد الظاهر)، العبيدى (كاظم هاشم)
١٩٩١ الشخصية بين السواء والمرض . القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
دسوقى (كمال)
١٩٧٩ النمو التربوى للطفل والمراهق . دروس في علم النفس الارتقائى، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية .
١٩٨٨ ذخيرة علوم النفس، المجلد الأول ، القاهرة ، الدار الدولية للنشر والتوزيع.
ذيور (مصطفى)
١٩٨٦ في النفس بحوث مجمعة في التحليل النفسى والطب النفسى . بيروت دار النهضة العربية .
راجع (أحمد عزت)
١٩٧٣ أصول علم النفس، القاهرة ، دار المعارف ط (١٢).
رامز (طه)
١٩٨٧ وداعاً للقلق بالعلاج النفسى الذاتى، القاهرة ، دار مصر للطباعة والنشر.
رد فورد ويليامز
١٩٩٠ كيف يشفى أصحاب النمط أ من عللهم «القلب المطمئن» ، ترجمة (فطيم) لطفى محمد، مجلة الثقافة العالمية، العدد ٥٢، الكويت، المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .
زكى (عزة)
١٩٨٩ برنامج إرشادى لمواجهة مشكلة العدوانية لدى المراهقين الجانحين، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.
زهران (حامد عبد السلام)
١٩٨٠ الإرشاد والتوجيه النفسى ، ط (٢)، القاهرة، عالم الكتب .

ستور (أنطوني)

١٩٩٠ (في)العيسوي (عبد الرحمن). الإرشاد النفسي ، الأسكندرية، دار الفكر العربي .

ستيفن (روز وآخرون)

١٩٨٤ علم الأحياء والأيديولوجيا والطبيعة البشرية ترجمة فهمي (مصطفى إبراهيم) وعصفور (محمد) (١٩٩٠) ، العدد ١٤٨، الكويت، عالم المعرفة.

سري (إجلال محمد)

١٩٩٠ علم النفس العلاجي، القاهرة، عالم الكتب .

سلامة (ممدوحة محمد)

١٩٨٥ الإرشاد النفسي منظور إنمائي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

١٩٨٨ عرض لكتاب «الخروج من الاكتئاب» لجاري أمري، مجلة علم النفس، العدد الثامن، القاهرة، الهيئة العامة للكتاب .

١٩٨٩ التشويه المعرفي لدى المكتئبين وغير المكتئبين ، مجلة علم النفس، العدد١١، القاهرة الهيئة العامة للكتاب .

١٩٩٠ علاقة حجم الأسرة بالاعتمادية والعدوانية لدى الأطفال ، مجلة علم النفس، العدد الرابع عشر، الهيئة المصرية العامة للكتاب .

١٩٩١ الإرشاد النفسي منظور إنمائي ، ط (٤) ، القاهرة، الأنجلو المصرية .

١٩٩٢ (أ) محاضرات في علم النفس الاجتماعي، مطبوعات جامعة الزقازيق .

١٩٩٢ (ب) نظريات الشخصية ، القاهرة، الأنجلو المصرية .

١٩٩٣ قراءات مختارة في علم النفس ، القاهرة، الأنجلو المصرية .

١٩٩٤ علم النفس الاجتماعي (أنا وأنت والآخرون) ، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

سولسو (روبرت)

١٩٩٦ علم النفس المعرفي ، ترجمة الصبوة (محمد نجيب) ، كامل (مصطفى محمد)، الدق (محمد الحسانين) . الكويت . شركة دار الفكر الحديث .

سيدني (م . جوارد)

١٩٥٨ الشخصية بين الصحة والمرض (التكيف الشخصي)، ترجمة الفقي (حسن) وخير الله (سيد) (١٩٧٣) ، القاهرة، الأنجلو المصرية .

شاهين (عمر)

١٩٨٧ العنف والعنف الفردى – القاهرة – مجلة النفس المطمئنة العدد ١٢ .

شريف (سهام على عبد الحميد)

١٩٩٢ مدى فاعلية برنامج إرشادى لتعديل السلوك العدوانى لدى الأطفال اللقطاء. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.

شعبان (نجوى)

١٩٨٧ دراسة عاملية للسلوك العدوانى فى مرحلة الطفولة المتأخرة رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية . جامعة الزقازيق .

شعلان (محمد)

١٩٨٥ العلاج النفسى داخل وخارج العيادة فى رحلة داخل النفس البشرية . القاهرة دار الهلال .

شلبى (محمد أحمد)، الدسوقى (محمد إبراهيم)

١٩٩٣ المكونات المعرفية للتطرف . القاهرة . العدد الأول ، مجلة دراسات نفسية رابطة الإخصائيين النفسيين (رانم)

صالح (أحمد زكى)

١٩٧٩ علم النفس التربوى . ط (١١) ، القاهرة ، النهضة المصرية .

صبحى (سيد)

١٩٩٥ العلاج الإسلامى للاضطرابات السلوكية . مجلة النفس المطمئنة ، العدد ٤٢، القاهرة .

عبد الخالق (أحمد)

١٩٨٧ الأبعاد الأساسية للشخصية ط (٤) الإسكندرية . دار المعرفة الجامعية .

عبد العال (سيد)

١٩٩٢ نظريات علم النفس والمداخل الأساسية لدراسة السلوك الإنسانى . القاهرة، مكتبة سعيد رأفت .

عبد العزيز (عصام)

١٩٨٦ المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك المراهقين العدوانيين وأثر الإرشاد النفسى فى تعديله . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بسوهاج ، جامعة جنوب الوادى .

عبد الغفار (عبد السلام)
١٩٩٠ مقدمة فى الصحة النفسية . القاهرة ، دار النهضة العربية .
عبد الفتاح (كاميليا)
١٩٩٠ أهمية دراسة العدوان (افتتاحية) ، مجلة علم النفس، العدد الخامس عشر . القاهرة . الهيئة المصرية العامة للكتاب .
عبد الله (معتز سيد)
١٩٨٩ الاتجاهات التعصبية . الكويت عالم المعرفة العدد ١٣٧ .
عبد الله (معتز سيد) أبو عباة (صالح عبد الله)
١٩٩٥ أبعاد السلوك العدوانى . دراسة عاملية مقارنة – مجلة دراسات نفسية – العدد الثالث – القاهرة .
عبد الله (معتز سيد)
١٩٩٨ علاقة السلوك العدوانى ببعض متغيرات الشخصية – القاهرة . مجلة علم النفس العدد ٤٧.
عبد المحسن (يسرى)
١٩٨٧ اعرف نفسك . ط (٢) ، العدد ٥٨ سلسلة كتاب اليوم الطبى ، القاهرة ، دار الهلال .
عبود (صلاح الدين عبد الغنى)
١٩٩١ مدى فاعلية برنامج إرشادى فى تخفيف حدة السلوك العدوانى لدى طلاب الحلقة الثانية من التعليم الأساسى – رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بأسوان، جامعة جنوب الوادى .
عز الدين (جلال)
١٩٨٦ الإرهاب والعنف السياسى . القاهرة ، دار الحرية للصحافة والنشر .
عزيز (محمد الصالح بن عمر)
١٩٩٣ أزمة عقل أم أزمة فى طريقة التفكير ؟ ، مجلة الوعى الإسلامى . العدد (٣٣٠)
عكاشة (أحمد)
١٩٨٢ علم النفس الفسيولوجى ، ط (٦) ، القاهرة ، دار المعارف .
على (سعيد إسماعيل)
١٩٩٥ فلسفات تربوية معاصرة . الكويت . عالم المعرفة ، العدد ١٩٨ .

عمارة (عبد اللطيف)
١٩٨٥ العلاج العقلانى الانفعالى لبعض الأفكار الخرافية لدى طلبة الجامعة رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

عمر (مصطفى)
١٩٨٧ الشباب والمدنية والعنف ، القضايا المعاصرة للشباب المسلم ، بيروت. لبنان ، دار الفكر العربى .

عوض (عباس)
١٩٨١ علم النفس العام . بيروت . الدار الجامعية .

عويس (سيد)
١٩٨٦ محاولة فى تفسير الشعور بالعداوة . الإسكندرية ، دار الكتاب العربى للطباعة والنشر .

فان دالين (ديوبولد . ب)
١٩٧٩ مناهج البحث فى التربية وعلم النفس، ترجمة نوفل (محمد نبيل)، الشيخ (سليمان الخضرى) ، غبريال (طلعت منصور) . القاهرة ، الأنجلو المصرية .

فرج (صفوت)
١٩٧٩ دلالات قيمة الاستجابة المتطرفة ، قراءات فى علم النفس الاجتماعى ، المجلد الثالث . الهيئة المصرية العامة للكتاب .
١٩٨٩ القياس النفسى . القاهرة . الأنجلو المصرية .

فرويد سيجموند (د. ت)
سيكولوجية الشذوذ النفسى عند الجنسين . ترجمة ناصر (فؤاد) ، منشورات حمد، بيروت ، لبنان .

فطيم (لطفى)
١٩٩٣ العلاج النفسى الجمعى . القاهرة . مكتبة الأنجلو .

فهمى (مصطفى)
١٩٧٩ سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، القاهرة ، مكتبة مصر .

قشقوش (إبراهيم)
١٩٨٥ سيكولوجية المراهقة . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية ط (٢) .

قطب (خليل)
١٩٩٦ سيكولوجية العدوان ، القاهرة ، مكتبة الشباب .
قناوى (هدى)
١٩٩٢ سيكولوجية المراهقة . القاهرة ، الأنجلو المصرية .
كارنيجى (ديل) . (د. ت)
دع القلق وابدأ الحياة . ترجمة الزيات (عبد المنعم) . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .

كريتش (كريتسفيلد)
١٩٧٤ سيكولوجية الفرد والمجتمع . ترجمة الفقى (عبد العزيز) خير الله (سيد)، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
كفافى (علاء الدين)
١٩٩٠ الصحة النفسية . القاهرة ، دار هاجر للطباعة والنشر .
كوبر (مكارى)
١٩٩٠ هل ذو الطبع أ عرضة للنوبات القلبية ؟ ترجمة عارف (محمد على) . الكويت . مجلة الثقافة العالمية ، العدد ٥٢ . إصدار المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .
لندال (دافيدون)
١٩٨٣ مدخل علم النفس . ترجمة الطواب (سيد)، عمر (محمود)، ط (٢) ، السعودية . دار المريخ .
مجذوب (فاروق)
١٩٩٢ دينامية المجال العدوانى عند الإنسان . المؤتمر الأول للثقافة النفسية . (نحو علم نفسى عربى) مجلة الثقافة النفسية – المجلد الثالث . العدد التاسع ، بيروت ، مركز الدراسات النفسية والنفسية الجسدية .
محمد (هشام إبراهيم عبد الله)
١٩٩٠ أثر العلاج العقلانى الانفعالى فى خفض مستوى الاكتئاب لدى الشباب الجامعى. رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية . جامعة الزقازيق .

مخيمر (صلاح)

١٩٧٧ تناول جديد فى تصنيف الأعصبة والعلاجات النفسية . القاهرة . مكتبة الأنجلو .

١٩٨٤ الإيجابية كمعيار وحيد وأكيد لتشخيص التوافق عند الراشدين ، القاهرة، الأنجلو المصرية .

١٩٨٦ تناول جديد للمراهقة . ط (٢) ، القاهرة ، الأنجلو المصرية .

مراد (يوسف)

١٩٨٢ مبادئ علم النفس . العام . ط (٨) . القاهرة دار المعارف .

مطر (أحمد)

١٩٨٦ العلاقة بين العدوان وبعض العوامل البيئية ومدى فاعلية الإرشاد النفسى فى تخفيف العدوان . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية، جامعة قناة السويس .

مليكة (لويس كامل)

١٩٩٠ العلاج النفسى وتعديل السلوك ، الكويت ، دار القلم .

منصور (طلعت) وآخرون

١٩٨٤ أسس الصحة النفسية ، القاهرة ، مطبوعات جامعة عين شمس .

هول ولندزى (كالفن وجاردنر)

١٩٥٧ نظريات الشخصية . ترجمة فرج (فرج أحمد) و فطيم (لطفى) ومليكة (لويس كامل) (١٩٧١) ، القاهرة ، الهيئة العامة للتأليف والنشر .

هول (طونى غروبول)

١٩٩٤ سيكولوچيا التقييم الذاتى . لا تلم نفسك والآخرين تعريب شيمانى (سمير) - بيروت - دار الآفاق الجديدة .

يغوت (سالم)

١٩٨١ العقلانية المعاصرة بين النقد والحقيقة . بيروت . دار الطليعة .

غنيم (سيد محمد)

١٩٨٧ سيكولوجية الشخصية . محدداتها . قياسها . نظرياتها . القاهرة ، دار النهضة العربية .

ثانيا : المراجع الأجنبية

Alan, R. & Mischael, W.
1993 Adolescent type A. characteristics and socially problematic behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 21-39.

Averill, J.R.
1993 Studies on anger and aggression. Implication for theories of emotion. *American Psychologist*, Nov, 1145-1160.

Bach, G. R.
1981 Creative aggression. In R. J. Corsini (Ed.), *Handbook of innovative Psychotherapies*. New York: John Wiley & Sons.

Bandura, A.
1973 *Aggression: A social learning analysis*. New York Prentice Hall.

Bandura, A.
1986 *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. N.J: Prentice-Hall.

Beck, A. T., Brown, G., Steer, R. A., Eidelson, J. L., & RIskind, J. H.
1987 Differenting anxiety and depression. A test of the cognitive contnet-specificity hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 96 (3), 179-183.

Beck A. T.
1979 *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.

Beck, A.T.
1982 *Applying psychology: Understanding people*, N.J., Prentice Hall.

Beck A. T.
1987 *Motivation, theories and principles*. New Jersey: M. Hall.

Bellack, S. A., & Hersen, M.
1984 *Research Methods in clinical Psychology*. New York: Pergamon Press.

Bellack, S., Alan., A., & Harper, M.
1985 *Dictionary of behavior therapy techniques*. New York: Peragmon Press.

Berkowitz, L.
1984 Some effects of thoughts on anti-and Prosocial influences of media events: A cognitive-neoassociation analysis. *Psychological Bulletin*, 95, 410-427.

Berkowitz, L.
1989 Frustration - aggression hypothesis: Examination and reformation. *Psychological Bulletin,* 106, (1), 59-73.

Berkowitz, L.
1990 On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist,* 45 (4), 949-503.

Berkowitz, L.
1993 *Aggression its causes, consequences, and control.* New York. Mcgrow- Hill.

Bornstein, M., Bellack, A. S., & Hersen, M.
1980 Social - skills training for highly aggressive children. *Behavior Modification,* 4, 173-186.

Bower, G.
1981 Mood and memory. *American Psychologist,* 36, 129-148.

Briley, C. M.
1980 grade, race and sex differences in students rational - irrational thinking: The rational emotive model. *Diss. Abs . Int.* (B). 47, 6, 2080.

Brody, M. B.
1974 The effect of rational-emotive affective education on anxiety, self-esteem and frustration tolerance. *Diss. Abs. Int.* (A). 35, 6, 3506.

Bullock, D. & Merrill, L.
1980 The impact of personal preference on consistency through time: The case of childhood aggression. *Child Development,* 51, 808-814.

Bushman, B. J. & Geen, R. G.
1990 Role of cognitive - emotional mediators and individual differences in the effects of media violence on aggression. *Journal of Personality and Social Psychology,* 58 (1), 156-163.

Buss, A. H. & Perry, M.
1992 The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology,* 63 (3), 452-459.

Campbell, D. T.
1975 On the conflict between biological and social evolution and between psychology and moral traditions. *American Psychologist,* 30, 1103.

Caprara, G. V.
1996 Structures and processes in personality psychology: Mapping aggression into personality. *European Psychologist,* 1 (1), 14-26.

Chamber, M. A.
1980 Specific irrational beliefs and their relationship to specicf self-defeating emotions. *Diss. Abst. Int,* 40 (9), 4962.

Clark, D. A., Beck, A. T. & Brown, G.
1989 Cognitive mediation in general psychiatric outpatient. I A test of content specificlty hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology,* 56 (6), 958-984.

Condry, J.C. & Ross, D. F.
1985 Sex and aggression: The influence of aggression children. *Child Development*, 56, 225-233.

Connavo, A. F.
1979 Cognitive modification of aggression behavior in children: A study of seting generally empulse control. *Diss. Abst. Int.* 40 (7), 3383.

Corey, G.
1981 *Theory and practice of group counseling*. Monterey, CA: Brooks/cole.

Corsini, J. R.
1981 *Handbook of innovative psychotherapies.* New York: John WIllty & Sons.

Costin, F. & Fraguns, J. G.
1992 *Abnormal psychology patterns. Issues.* Interventions. New York: John Wiley & Sons.

Cozby, C. P.
1989 *Methods in behavioral research* (4 th ed.,) CA: Magfield.

Davison, G. C. & Neale, J.M.
1982 *Abnormal psychology an experimental clinical approach* (2 th ed., p. 609). New York: John Willey & Sons.

Diane, G. & Alan, R
1985 *An evaluation of the self-esteem of maritall yviolentment family relations.* 34 (3). 425-428.

Dodge, K. A.
1985 Attributional bias in aggressive children. In P. C. Kendall (ed.), *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (vol. 4). Orlando, FL: Academic Press.

Dolliver, R.
1977 The relationship of rational emotive therapy to psychotherapies and personality theories. *The counseling psychologist,* (7) 1, 58

Douglas, F. B.
1991 Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality and Individual Differences,* 12 (3), 211-215.

Ellis, A.
1962 *Reason and emotion in psychotherapy.* New York: Lyle Stuart.

Ellis, A.
1969 Cognitive approaches to behavior therapy. *Journal of Psychiatry.* 8, 869-899.

Ellis, A.
1973 *Humanistic psychotherapy: The rational emotive approach.* New York. Mc Graw-Hill Book Company.

Ellis, A.
1975a *Rational-emotive psychotherapy in Bannister.* (ed). Issues and approaches in the psychological therapies. New York. John wiely & Sons.

Ellis
1975b *Does rational emotive therapy seem deep enough?* Rational living Fol, 10 (2), 11-14.

Ellis, A.
1976 *Rational emotive therapy. In V. Binder & B. Rimland* (ed.) Modern therapies (21). Englewood Cliffs, New York Jersey: Prentice-Hall.

Ellis
1977a *Anger how to live with and without it.* Secaucus, New Jersey: Citadel Press.

Ellis
1977b Rational emotive therapy: Research data that supports the clinical and personality hypotheses of R. E. T and othr modes of cognitive-behavior therapy. *The counseling Psychologist,* 7 (1), 2-42.

Ellis
1977c *Healthy and unhealthy aggression.* Humanitas, 12, 239-254.

Ellis
1977d *Reason and emotion in psychotherapy.* New Jersy: The citadel Press.

Ellis
1979 Rational-emotive therapy. In corsini (ed.), *current psychotherapies.* (2th ed., Itasca: Peacock Publishes.)

Ellis
1985 Cognition and affect in emotional disturbance. *American Psychologist,* 4, 471-472.

Ellis
1990 Rational and irrational beliefs in counseling psychology. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy,* (8) 3.

Ellis, A (1993) :
1993 Changing rational- emotive therapy (R.E.T.) to rational emotive behavior therapy (R.E). *The behavior therapist.* 16, 257-258.

Eluto, M. S.
1981 The effects of rational-emotive problem solving therapy on the adjustment of intermediate special education students. *Diss - Abs. Int.* (B) 41, 12, 4657-4658.

Engler, B.
1995 *Personality theories: An introduction* (4 rd Ed). New Jersey: Houghton Mifflin.

English, H. B. & English, A.
1985 A comprehensive dictionary of psychology and psychoanalytical terms. في عبد الله (معتز السيد) الاتجاهات التعصبية، الكويت عالم المعرفة . العدد : (١٣٧)

Eron, L. D.
1980 Persciption for reduction of aggression *American psychologist.*, 35 (3), 244-252.

Feindler, E. L. & Guttman, J.
1993 *Cognitive behavioral anger control training for groups of adolescent: A treatment manual.* In C.le vroy (Ed.), the handbook of child and adolescent treatment manuals. Lexington: Mac Millan Publishing Co.

Feindler, E. L., Ecton, R. B., Kingsley, D.F. & Dubey, D.
1986 Group anger control training for institutionalized psychiatric male adolescents. *Behavior Therapy,* 17, 109-123.

Feindler, E. L., Marriott, S. A., & Iwata, M.
1984 Group anger control training for junior high school delinquents. *Cognitive therapy and Research,* 8 (3), 299-311.

Feindler, E. L.
1991 *Cognitive strategies in anger control interventions.* In P. C. Kendall (ed.), Child and adolescent behavior therapy: Cognitive-behavioral procedures. New York: Guilford Press.

Ferguson, G. A.
1984 *Statistical analysis in psychology and education* (4th ed.) London: Mc. Graw. Hill.

Forman, S. G. & Forman, B. D.
1978 A rational emotive therapy approach to consultation. *Psychology in the schools,* 15 (3), 400-406.

Freud, S.
1959 *Beyond the pleasure.* Bantman New Yourk.

Gallatin, J.
1982 *Abnormal psychology:* New York: Macmillan.

Goldstein, A. P. & Segall, M. H.
1982 *Aggression in global perspective.* New York. Pergamon Press.

Goldstein, A. P.
1983 *Prevention and control of aggression.* New York: Pergamon Press.

Guerra, N. & Slaby, R. G.
1990 Cognitive mediators of aggression in adolescent offenders: 2-Intervention. *Developmental Psychology,* 26 (2), 269-277.

Hogg, J. A. & Deffenbacher
1984 Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel,* 27 (4) , 349-353.

Huesman, L. R., Eron, L. D. Lefkowitz, M. & Walder. L.
1984 Stability of aggression over time and generations. *Developmental Psychology*, 20, 1120-1134.

Huesman,
1987 Intellectual functioning and aggression. *Journal of Peronality and Social Psycholoy*, 52 (1), 2322-240.

James, J. R. & Klohn, F.
1984 A cognitive behavioral approach to aggressive behavior: A analysis of irrational beliefs and selected cognition with aggressive-Assertive-assertive and passive individuals. *Diss. Abst. Int.*, 46 (2), 646.

Jones, R. N.
1969 *The theory and practice of counseling psychology.* London. Holt Rineheart and Winston.

June, L. & Olson, P.
1974 Congitive-behavioral approaches to the reduction of anger and aggression. *Diss. Abst. Int.*, 25, 9-10.

Kaplan, P. S. & Stein, J.
1984 *Psychology of adjustment.* New York: Wodsworth.

Kazdin, A. E.
1987 Treatment of antisocial behavior in children: Current status and future directions. *Psychological Bulletin*, 102 (2), 187-203.

Keleinginna, P. R. & Kleinginna, A. M.
1985 Cognition and effect: A reply to Lazarus and Zajonc. *American Psychologist*, 40, 470-471.

Kelley, G. A.
1963a *Theory of personality. The psychology* of personal constructs.
فى إبراهيم (عماد حمدى)

Kelley, G. A.
1963b *Introduction to personality* (2rd ed.). New York: Holt Rinehart & Winston.

Kendall, P. C. & Ford, J. N.
1982 *Clinical psychology. Scientific and professional dimensions.* New York: John Wiley & Sons.

Kendall, P. C.
1985 *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (vol. 4). New York: Academic Press.

Kevin, B. L. J.
1983 The self-concept and aggressive behavior among elemetary school children from two socioeconomic areas and two grades levels. *Psychology in School*, 20 (3), 370-375.

Lang, P. J.
1979 Abio-informational theory of emotional imagery *Psychophysiology*, 16, 495-512.

Lapidos, B. K.
1975 Acognitive approach to reduction of aggression. *Diss. Abst. Int.*, 36. 11-12.

Lindman, R. T. & Scarpitti, E. R.
1978 Delinquency prevention: Recommendations for future projects. *Crime and Delinquency*, 24, 207-220.

Lindzey, G., Thompson, R. F. & Spring.
1988 Psychology, (3th ed.). New York: Worth Publishers.

Lockman, J. E., Eurch, P. R., Garry, F. & Lampron, L. B.
1984 Treatment and generalization effects of cognitive behavioral and gool setting intervetions with aggressive boys. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 52, 915-916.

Lohr, J. M., Hamberger, L. K., & Bonge
1989 Self reported anger proneness and irrational beliefs, Male Vs female. College students implications for cognitive behavior anger modification. *Journal Article (10) Motivation and Emotion.* 12 (2), 171-183.

Lore, R. & Schultz, L. A.
1993 Control of human aggression. A comparative perspective. American Psychologist, 48 (1), 16-25.

Martin, B.
1984 *Abnormal psychology.* Clinical and scientific perspectives. (2th ed.). New YOrk: Holt, Rienhart & Winsten.

Meichenbaum, D.
1985 *Cognitive-behavioral therapies.* In S. J. Lynn & J. P. Garske (eds.), Contemporary psychotherapies: Models and methods. London: Charles Merrill.

Michael, W. & Reifman, A.
1993 Adolescent type A characteristics and socially problematic behaviors. *Journal of Applied Social Psychology,* 23 (1), 21-39.

Millar, A.
1965 *Elger and other: Frustration.* New York: Macmilan.

Millon, T.
1995 *Personality disorders:* Clinical and social perspective. Assessment and treatment based on D. S. M IV and ICD. 10. New York: John Wiley & Sons.

Mischel, W.
1981 *Introduction to personality,* (3th ed). New York: Holt Rinehart & Winston.

Moreno, J. L.
1946 *Psychodrama.* New York: Beacon House.

Morse, C., Bernard, M. E. & Dennerstein, L.
1989 The effects of rational emotive therapy and relaxation training on premenstrual syndrom: A preliminary study. Journal of Rational. Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 7 (2), 98-110.

Murray, P. H.
1982 Relationship between specific irrational beliefs and hostility, anxiety, and depression in behaviorally disordered adolescents. *Diss. Abst.* Int. 43 (2), 531.

Mussen, P.
1983 *Handbook of child psychology:* The developement of aggression New York: Wiley.

Nelson. R.
1982 *The theory and practice of counselling psychology.* London: Holt Rinehart & Winston.

Nordone, M.
1982 A comprehensive group treat programe to teach self control to impulsive aggression boys. *Diss. Abst. Int.*, 43, 3-4.

Novaco, R. W.
1975 *Anger control:* The development and evaluation of an experimented treatment. Lexington. MA: D. C. Health.

Olweus, D.
1984 Developmental of stable aggressive reaction: Patterns in males. In R. J. Blanchard & D. C. Blanchard (Eds.), Advances in the study of aggression (Vol. 4). New York: Academic Press.

Patterson, C. H.
1986 *Theories of counseling and psychotherapy.* (4th Ed.,). New York: Harper & Row.

Pendleton, M.
1980 An exploratory study program for reducing aggressive behavior among students of desagregated elementary school. *Diss. Abst. Int.*, 41 (4).

Pervin, L. A.
1989 *Personality theory and research: A cognitive theory of personality:* George A. Kelly and his personal construct theory of personality. New York: John Willey & Sons.

Rawen, B. H. & Rubin, J.Z.
1983 *Social psychology.* New York: John Willey & Sons.

Rehm, L. P.
1982 *Self-management in depression.* In F. H. Kanfer (Ed.), Self- management and behavior change: From theory to practice. New York: Pergomon Press.

Reiss, D.
1993 The long reach of violence and aggression psychiary inter personal and biological processes. *Journal of the Washington School of Psychiatry,* 56. 165.

Rizzuto, A. M., Sachin, J.I., Buie, D. H. & Meissner, W.W.
1993 A revised theory of aggression. *The Psychoanalytic Review,* 80 (1), 29- 54.

Rohner, R. P.
1990 *Handbook for the study of parental acceptance and rejection.* Storrs: Universit of Connecticut, Center for the Study of Parental Acceptance and Rejection, 1980; Revised 1984.

Rouch, D. W.
1984 Rational emotive therapy and youth: Some new techniques for counselors. *Personnel and Guidance Journal,* 62 (7), 414-417.

Schwebel, A. I., Baroeas, H. A., Reehman, W. & Schwebel, M.
1990 *Personal adjustment and growth. A life-span approach* (2th ed). New York: Brown Publishers.

Shorkey, C., Reyes, E.
1978 Relationship between self-actualization and rational thinking *Psychological Reborts,* 42, 842.

Short, J. F.
1968 *Gang delinquency and delinquent subcultures.* New York: Harper & Row.

Slaby, R., & Guerra, N. G.
1988 Cognitive mediators of aggression in a elolescent offenders: *Assessement. Developmental Psychology,* 24 (4), 580-588.

Snyder, H. N.
1984 *The juvenile court and serious offenders.* Reno, NV: National Council of Juvenile and Family Court Judges.

Sprinthall, N. A. & Collins. W. A.
1995 *Adolescent psychology a developmental view.* Development patterns of chronic antisocal behavior. New York. Mc. Graw. Hill.

Sykes, G. & Matza, D.
1957 Techniques of neutralization: A theory of delinquency. *American Sociological Review,* 22, 664-670.

Thebarge, R. W.
1989 Symptom substitution. A rational emotive perspective, *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy,* 7 (2), 93-97.

Thurman, C. W.
1985 Effectiveness of vognitive behavioral treatments in reducing type A. Behavior among university Faculty one year later. *Journal of Counseling Psychology,* 32, 445-448.

Thyer, B. A., James, D. P. & Mariek, K.
1983 Phobic anxiety and irrational beliefs systems. *Journal of Psychology,* 114, 145-149.

Thyer, B. A., Papsdorf, J. D. & Kilgore, S. A.
1983 Relationship between irrational thinking and psychiatric symptomatology. *Journal of Psychology,* 3, 31-34.

Van Praag, H. M.
1994 Depression aggression and anxiety: A biological hypothesis about their interrelation. Medicographia, (16) 1, 11-17.

Vandervoort, D. J.
1993 Belief systems and coping styles as mediating variables in the relationship between hostility and illness. Current Psychology, *Research and Review*, 11 (3), 226-235.

Whitaker, S.
1993 The reduction of aggression in people with learning difficulties. A review of psychological methods. *British Journal of Clinical Psychology*, 32, 1-37.

Whitman, V. I., & Shorkey, C. T.
1978 Validation testing of the rational behavior inventory. *Educational and Psychological Measurment*, 38, 1143-1149.

Woods, P. J.
1987 Reductions in type A behavior anxiety, anger and physical illness as related to change in irrational beliefs. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 5 (4), 213-237.

Zewemer, W. A. & Deffenbacher, J. I.
1984 Irrational beliefs anger and anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 341-393.

Zurawski, R. M. & Smith, T. W.
1987 Assessing irrational beliefs and emotional distress: Evidance and implication of limited discriminane validity. *Journal of Counseling Psychology*, 49 (2), 224-227.



منحى علاجى معرفى جديد

يقدم هذا الكتاب تفسيرا حول بعض الأمور المنذرة بالخطر فيما يشبه الظاهرة فى حياتنا اليومية بعد أن أصبح الغضب عادة مزمنة وبات جيل من الأطفال والمراهقين أكثر غضبا وجنونا واندفاعا وعنفا . موجات من العدوان المتفجرة استخدم فيها المراهقون السيوف والسنج والجنازير والأسلحة البيضاء والنارية وماء النار ووسائل أخرى .

ومن هذه النظرة المتشائمة يبرز اتجاه آخر لهذا الكتاب ليقدم بعض العلاجات عن كيفية ترويض العدوانية وذلك عن طريق التفكير المنطقى الجيد فى أمور الحياة بطريقة منطقية متعقلة ، والتنحى عن أيديولوجيات تدمير الذات والآخر ، واكتساب فلسفة جديدة لحياة عقلانية لنستمتع بحياة خالية من الاضطراب .

كما ينبه هذا الكتاب الآباء والمربين لكى يولوا اهتماما بالتنشئة العقلانية بتعليم أطفالهم الأساسيات فى التعامل مع الغضب وحل الصراعات حلاً إيجابيا والتعاطف الوجدانى مع الآخرين والسيطرة على الاندفاع وتبسيط أثر الإهانة والتنفيس الانفعالى وتنمية مهارات التعامل مع مصادر التهديد . وهذا فى أسلوب يتميز بالبساطة والحداثة والوضوح .

هانى أحمد غريب

To: www.al-mostafa.com